

Lucrarea de față constituie un veritabil manual condensat de terapie naturistă cu ajutorul culorilor. Ea este totodată un ghid practic, la îndemâna tuturor, care apare pentru prima dată în România. După cum veți putea constata, în această carte sunt descrise modalități simple și eficiente de redobândire și păstrare a sănătății prin utilizare gradată și sistematică a proprietăților terapeutice ale culorilor.

Utilizată în medicina indiană (*ayurveda*), chineză, tibetană și egipteană - în urmă cu mii de ani - CROMOTERAPIA este încă puțin cunoscută în Europa, deși anumiți cercetători și practicieni obțin deja rezultate remarcabile.

Acest manual practic prezintă, în mod sintetic, printre altele, atât câteva aplicații simple ale cromoterapiei, cât și modul de a beneficia de pe urma efectelor complexe ale culorilor prin intermediul vestimentației sau cu ajutorul unei lămpi de cromoterapie. El se încheie cu un repertoriu terapeutic a unor afecțiuni curente care pot fi tratate cu succes prin cromoterapie.

ISBN 973-99661-4-4

Gregorian Bivolaru

CROMOTERAPIA



Editura SHAMBALA

GREGORIAN BIVOLARU

CROMOTERAPIA

SĂNĂTATE ŞI ARMONIE LĂUNTRICĂ CU AJUTORUL CULORILOR

introducere text: CRISTIANA COSTACHE
corectură text: CARMEN BOTEZATU, CRISTINA ŞEULEAN
tehnoredactare computerizată şi copertă: GABRIELA POPA



Toate drepturile asupra acestei ediţii aparţin Editurii SHAMBALA

ISBN 973-99661-4-4

1. CE ESTE CROMOTERAPIA?

Să vindeci folosind drept medicament culorile pare, la prima vedere, subiectul unui film S.F. Şi, totuşi, aceasta este realitatea. Durerile provocate de o artrită pot fi atenuate la maximum iradiind zona cefei cu o lumină de culoare roşie, timp de 15 minute, după care bolnavul rămâne în obscuritate totală, timp de 20 de minute. Cu o “rețetă” relativ asemănătoare se pot trata arsurile, astmul, celulita, sechelele unui traumatism, crizele hemoroidale, starea de iritabilitate, depresia psihică etc.

Terapia cu ajutorul culorilor este un mijloc de tratament simplu (este nevoie doar de o lampă şi de un filtru colorat), natural, eficace şi … foarte revoluționar. *“Este o formă de medicină energetică, bazată pe dirijarea asupra zonei bolnave sau dureroase a unei raze de lumină colorată, în funcție de afecțiune. Fiecare culoare stimulează redresarea echilibrului energetic din zona afectată. Raza colorată nu acționează prin puterea sa de penetrare, ci prin capacitatea de a se integra în sistemul de apărare al organismului nostru. Ea nu agresează organismul aşa cum se petrece în cazul medicamentelor, ci induce corpului o capacitate mai mare de rezistență (deci o reacție) la boală.”*, spune medicul francez Christian Agrapart.



Cromoterapeuții pot aduce deja dovada a numeroase cazuri de vindecare, dar cromoterapia poate fi folosită cu succes, de asemenea, şi în viața de zi cu zi. Ştiți, de exemplu, că dacă sunteți o ființă care se confruntă frecvent cu stări depresive, trebuie să vă îmbrăcați cât mai des în veşminte de culoare ROŞIE, pentru a face să dispară aceste stări penibile? Dacă aveți însă probleme



cu digestia, va fi foarte bine să preferați, în vestimentație, culoarea GALBEN. VERDELE va fi deosebit de util în cazul în care doriți să scăpați, fără somnifere, de o rebelă insomnie. Aplicând oricare dintre aceste indicații, veți recurge spontan la una dintre cele mai străvechi practici medicale ale lumii: terapia prin culori sau CROMOTERAPIA.

Simbolistica culorilor este cunoscută din cele mai vechi timpuri şi semnificația celor mai multe culori a rămas aproape neschimbată.

În EGIPTUL ANTIC, faimosul zeu THOT era stăpânul culorilor şi le utiliza, rând pe rând sau într-o fascinantă concertare, pentru a trezi, amplifica sau întreține facultățile spirituale latente la marea majoritate a ființelor umane ignorante şi obtuze.

Prin intermediul culorii GALBEN, zeița ISIS îi trezea şi îi amplifica ființei umane facultățile spirituale; forța vitală de acțiune era în schimb dezvoltată de culoarea ROŞU a zeului OSIRIS.

GRECII şi ROMANII descoperiseră cu mult înaintea noastră şi foloseau ceea ce în cazul nostru a avut nevoie de o deplină confirmare ştiințifică: razele ultraviolete, pe care le utilizau cu o eficiență extraordinară, aceasta nefiind, la o analiză atentă, decât o formă particulară de terapie prin culoare.

CHINEZII au utilizat şi utilizează mereu indicaţiile sigure, legate de culoare, în diagnosticele lor (culoarea pielii, a ochilor, a limbii etc.).

INDIENII au contribuit din plin la descoperirea şi răspândirea terapiilor naturale cele mai importante. Astfel, de la INDIENI ne-au rămas anumite procedee terapeutice perfect naturale, celebre, care, de cele mai multe ori, utilizează în acelaşi timp plantele medicinale, legumele, fructele, cerealele, dietetica, masajele, anumite procedee pentru purificare interioară, respiraţie dirijată şi controlată, felurite contracţii efectuate la nivelul anumitor zone corporale, variate posturi fizice apte să determine atât efecte terapeutice, cât şi anumite stări spirituale şi … CHIAR CULORILE.

Datorită INDIENILOR, care practicau diferite tehnici YOGA, s-au putut afla pentru prima dată şi stabili exact relaţiile intime dintre diferitele culori şi cei şapte centri esenţiali ai corpului uman care, în tradiţia yoghină se numesc CHAKRA-e, sau altfel spus, focarele secrete în fiinţă ale subtilelor energii ale macrocosmosului, prin intermediul cărora devine posibilă o gamă nebănuită de fenomene paranormale.

Aceste CHAKRA-e principale, atunci când sunt suficient de bine dinamizate, acţionează la unison şi acumulează subtile energii luminoase, DIFERIT COLORATE, pe care apoi le modifică în funcţie de specificul fiinţei, distribuindu-le în universul nostru lăuntric, pe diferitele niveluri de vibraţie ener-getică. Este, prin urmare, evident că fiecăruia dintre cele şapte CHAKRA-e îi corespunde, în mod dominant, una dintre cele şapte culori de bază ale spectrului luminii albe descompuse prin intermediul unei prisme transparente.



În cazul unei tulburări sau proaste funcţionări deter-minate în nenumărate situaţii de o slabă energizare a respectivului centru de forţă (CHAKRA), este suficient să se dinamizeze şi să se încarce, atât cât este

necesar, zona corpului corespondentă respectivei CHAKRA, printr-o expunere directă, a cărei durată variază în funcţie de gravitatea dezechilibrului energetic de la acel nivel, la radiaţia luminoasă colorată a culorii corespondente respectivei CHAKRA.

Culoarea stăpâneşte, într-un anume sens, întreaga natură, iar pentru noi, oamenii, după cum susţin specialiştii, culorile se identifică cu viaţa. Într-un univers monocrom, viaţa noastră ar înceta. Între culorile care ne înconjoară şi, respectiv, starea noastră psihică, se stabilesc surprinzătoare corelaţii.

Culoarea preferată de majoritatea oamenilor este albastrul. Urmează în ordine: roşu, verde, violet, portocaliu.

Psihologii împart culorile în două mari categorii principale: **culori calde**, în seria cărora sunt incluse: roşul, oranjul, galbenul şi **culorile reci:** indigoul, albastrul şi violetul. Verdele este singura **culoare neutră** (care nu este nici caldă nici rece). Primele favorizează procesele de adaptare, având virtuţi stimulatoare asupra noastră, în timp ce culorile din grupa a doua au virtuţi inhibante, neutralizante, sedative.

Capacitatea culorilor de a reflecta lumina este variabilă. Iată mai jos câteva exemple de culori şi proporţia de lumină reflectată de ele: culorile alb şi crem 70 – 80%; verde deschis 57%; albastru închis 40%. Este de la sine înţeles că o cameră va fi cu atât mai luminoasă cu cât va fi vopsită în culori care reflectă mai bine lumina. Dar şi mobilele au un rol în producerea acestui efect. De pildă, lemnul de stejar reflectă 30 – 50% din lumină, iar lemnul de nuc 10 – 20%.



Efectele psihologice ale culorilor au fost demonstrate în ultimii ani de mulţi specialişti. Astfel, roşul este o culoare activă, dinamică, exaltând entuziasmul, portocaliul trezeşte veselia şi buna dispoziţie, verdele are efecte calmante, griul închis evocă monotonia şi tristeţea etc.

Un grup de cercetători de la Institutul Politehnic din Budapesta au ajuns la nişte rezultate pe cât de interesante, pe atât de neaşteptate, în cursul studierii influenţei culorilor asupra organismului uman. S-a constatat, testându-se pe oameni legaţi la ochi şi aflaţi într-un mediu cromatic diferit, că pulsul, tensiunea arterială şi chiar temperatura corpului se modifică în funcţie de modificările mediului coloristic. În cazul roşului aprins, pulsul se accelerează; într-un mediu de culoare galbenă, bătăile inimii se intensifică mult mai lent; în schimb, în faţa tuturor nuanţelor de albastru, pulsul coboară şi toţi subiecţii au manifestat o stare de somnolenţă.



Cercetătorii explică acest fenomen prin acţiunea oscilaţiilor electromagnetice care se modifică în raport cu schimbarea mediului cromatic.

Lumea culorii îşi pune amprenta asupra vestimentaţiei noastre, a alimentaţiei, după cum intervine nemijlocit şi în decorarea interioarelor, în arhitectură, în medicină, cosmetică. Echilibrul psihic uman are nevoie de toată gama de nuanţe de culori pe care ni le oferă natura şi, nu întâmplător, imaginăm noi şi noi combinaţii coloristice.

2. IMPORTANŢA CULORILOR ÎN UNELE SITUAŢII

Există mai multe metode, foarte simple, la îndemâna oricui, pentru a utiliza culorile, atât în vederea ameliorării sănătăţii, cât şi pentru a ne armoniza cât mai deplin fiinţa în mai multe direcţii. Culorile pot fi, de asemenea, folosite pentru a ne induce şi menţine o stare de bucurie plenară, pentru trezirea potenţialităţilor latente ale fiinţei, precum şi pentru a ne accelera evoluţia spirituală.

Veşmintele. În funcţie de situaţie şi de stările cu care suntem confruntaţi predominant, ne putem efectiv alege îmbrăcămintea în totalitate în funcţie de proprietăţile fiecărei culori şi, bineînţeles, după propriile noastre necesităţi pe care urmărim să le satisfacem. Aceasta o poate face orice fiinţă, evitând culorile cu efecte nefaste în cazul ei.

Pietrele preţioase şi semipreţioase. Acestea posedă, de asemenea, virtuţi extraordinare. Inconvenientul major în cazul pietrelor preţioase este preţul care nu permite, din nefericire, oricui să-şi adapteze nevoilor sale acea piatră preţioasă, a cărei culoare îi va fi benefică.



Sticlele colorate. Este suficient să ne procurăm sticle obişnuite, colorate însă din fabrică, într-o culoare adecvată intenţiei noastre. O asemenea sticlă colorată având, se înţelege, culoarea pe care o dorim, va fi umplută cu apă obişnuită şi apoi va fi expusă cât mai mult timp la soare, astupată. Această apă va fi apoi băută în locul oricărei alta. Dacă nu reuşim să găsim sticle colorate conform necesităţilor noastre, putem recurge la sticle transparente pe care le vom înfăşura,



înainte de expunerea la soare, în celofan sau ţiplă colorată adecvat.

Lampa de cromoterapie: Aceasta poate fi orice lampă de mare putere utilizată de fotografi în laboratoarele foto, care este ermetic închisă şi la care se pot ataşa filtre colorate diferit în funcţie de necesităţile noastre. Când o folosim, vom ataşa la ea un filtru din sticlă colorată în funcţie de efectul pe care îl dorim.

La această lumină adecvată ne vom expune complet goi, de la 10 minute la 3 ore pe zi. Este de la sine înţeles că filtrele la această lampă trebuie să fie schimbate în funcţie de culoarea aleasă.

Se mai poate utiliza, dacă dispunem, un proiector de diapozitive al cărui bec va fi ales să aibă o putere de la 150 la 400 W.

În acest caz, evident, se va ataşa în exterior, deasupra obiectivului, fie un geam de filtru de o culoare adecvată, fie filtre fotografice, în funcţie de culorile existente, adaptate pe deplin cerinţelor noastre.

În lipsa unui proiector de diapozitive, putem utiliza chiar o lupă condensatoare convergentă, urmărind să focalizăm cu aceasta lumina, mai ales asupra zonei afectate. Evident, în acest caz, înaintea focarului se va aşeza un geam-filtru de o culoare adecvată cât mai bine situaţiei pe care vrem să o tratăm.

În lumina datelor tradiţionale ale cromoterapiei, eşecul multor tratamente în cazul anumitor afecţiuni rezultă din blocarea şi stagnarea energiei vitale la nivelul centrilor energetici ai fiinţei. În alte cazuri, slaba dinamizare a acestora face să rezulte o stare de devitalizare care atrage după sine o gamă de perturbări, prin carenţă. În alte cazuri, energizarea diferitelor niveluri ale fiinţei este inegală, unele zone energetice fiind atunci supraîncărcate şi generând preponderenţe, prin aceasta rezultând dezechilibre şi chiar afecţiuni.

Utilizând *cromoterapia* în mod inteligent, după ce în prealabil ne-am conştientizat precis carenţele, respectiv preponderenţele, vom reuşi să ne reechilibrăm fiinţa, compensând diferitele niveluri afectate datorită stagnării sau a slabei dinamizări, energizând zona corespondentă prin expunerea directă a zonei respective la anumite radiaţii colorate, mai mult sau mai puţin intense.

În prealabil, este însă necesar să ne facem un bilanţ al sănătăţii, utilizând indicaţiile pe care ni le dau culorile, deoarece atunci când este făcut corect, el ne va permite să evaluăm potenţialul vital, atât la noi, cât şi la o fiinţă umană pe care dorim să o ajutăm, apreciindu-i astfel posibilităţile de recuperare.

Această analiză, corect făcută, ne va permite, de asemenea, să decelăm sau să intuim cauzele organice sau psihice ale dezechilibrului.

Modalitatea universală utilizată pentru a produce vindecări prin intermediul *cromoterapiei* este proiecţia radiaţiilor colorate, concertate, în funcţie de carenţele noastre, asupra întregului corp nud. Dacă dorim ca rezultatele să fie accelerate, vom focaliza aceste radiaţii de puternică intensitate, de culoarea care este necesară, asupra zonei, organului sau sectorului afectat, mai ales dacă urmărim destinderea şi relaxarea.



În mod egal, se recurge la iradieri prin focalizare asupra anumitor centri energetici ai fiinţei atunci când este vorba să se deblocheze energia stagnată, mai ales când dorim să vindecăm unele afecţiuni precise.

Expunerea se face direct pe pielea goală, dacă nu există contraindicaţii, nuditatea fiind necesară. În unele cazuri, este posibil să se trateze mai multe structuri energetice în acelaşi timp prin iradieri focalizate, recurgându-se la două sau mai multe

proiec-toare având culori diferite, aceasta mai ales în cazul unui dezechilibru profund.

NOTĂ: În cazurile în care, pentru aceeaşi maladie sunt indicate două culori diferite, se va lucra pe rând cu fiecare şi nu simultan. În acest caz, după ce se va trata pacientul cu o culoare, se va recurge la o altă culoare. Simultaneitatea utilizării mai multor culori focalizate se realizează în cazul în care tratăm dezechilibrul mai multor centri energetici ai ființei, mai ales în situația unor tulburări grave.

Vom indica mai departe, pe rând, utilitatea terapeutică a celor şapte culori fundamentale.

Secundar, vom analiza, de asemenea, influența terapeutică a celorlalte culori, în număr de 5, care pot fi considerate nuanțări cu efecte deosebite ale celor 7 culori fundamentale (vezi tabelul, pag.36).

3. ROŞU

Culoare foarte importantă în medicina chineză şi în cea indiană *(Ayurveda),* ea este considerată un stimulent universal, fiind asimilată cu căldura indispensabilă oricărei vieți.

Culoarea *roşu* are acțiune binefăcătoare asupra sângelui şi facilitează regenerarea celulară. În plus, ea măreşte puterea voinței şi curajul.

Va fi utilizată gradat, în doze reduse, mai ales în cazul temperamentelor sanguine, colerice sau hipertensionate.

INDICAȚII	CONTRAINDICAȚII
- Anemie - Bronşită - Debilitate fizică (slăbiciune) - Depresie psihică - Dureri reumatismale - Gripă - Guturai - Idioție - Imbecilitate - Moleşeală,lâncezeală - Oboseală - Paralizie - Paralizie infantilă - Răceală - Tuberculoză - Tulburări respiratorii	- Stări inflamatorii - Tulburări emoționale

ROŞU - SINTEZĂ

1. Trăsăturile şi trăirile personalităţii: eroismul; spiritul de sacrificiu; abnegaţia; lupta; vigoarea; activitatea; iniţiativa; incitarea; provocarea.

Roşul, în general, semnifică: dorinţa sub toate aspectele sau formele sale, tendinţa şi impulsul către acţiune, voinţa de a obţine rezultate, de a înfrunta viaţa cu dificultăţile şi problemele ei.



2. Preferinţa preponderentă pentru roşu indică starea de efervescenţă lăuntrică, mişcare, energie, dinamism, forţă, vigoare.

3. Respingerea culorii roşu exprimă fatigabilitate, slăbiciune, teamă de acţiune şi de influenţele mobilizatoare ale mediului extern.

4. Efecte fiziologice: creşte presiunea sanguină, măreşte tonusul muscular, activează respiraţia, dă o senzaţie pregnantă de căldură, datorită intensităţii ridicate a energiei radiante a lungimii de undă electromagnetică ce îi corespunde.

5. Efecte psihologice: culoare foarte caldă, stimulator general, excită, irită, provoacă, incită la acţiune îndeosebi în plan psihomotor, stimulator intelectual, uşor neliniştitor, senzaţie de apropiere în spaţiu, aprindere, însufleţire, activare, mobilizare, facilitează asociaţiile mentale de idei.

6. Semnificaţie psihologică şi rezonanţă afectivă. Roşul este caracterizat ca *"forţa voinţei"* specifică fiinţei active, excentrice, ofensiv-agresive, autonome, locomotorie, competitive, egotice, operative; exprimă dorinţă, excitabilitate, erotism, tendinţă de dominare.

4. PORTOCALIU

Culoare antioboseală prin excelenţă, convine tuturor temperamentelor, fără excepţii. În general, nu are contraindicaţii.

Stimulează sistemul respirator, facilitează asimilarea calciului.

Este o culoare antispasmodică ideală.

Portocaliul este, de asemenea, un excelent stimulent sexual.

Expunerea adecvată la o lumină portocalie o anumită perioadă de timp ne permite să resimţim o plenară stare de libertate faţă de tot ceea ce limitează în mod penibil fiinţa şi ne ajută să devenim mult mai toleranţi. Dacă dinamizarea vitală pe care ne-o produce va fi dublată de un riguros control mental în timpul tuturor manifestărilor amoroase, aceasta ne va ajuta să transmutăm cu uşurinţă energia sexuală, făcând posibilă sublimarea ei în vederea unor realizări psihomentale extraordinare.

În plus, culoarea *portocaliu* ne ajută să realizăm o mult mai rapidă asimilare a ideilor noi, facilitând, prin translaţii gradate şi rafinări succesive, inducţia stării de iluminare.



INDICAȚII
- Abuzuri sexuale/obsesii - Acufene (țiuituri în urechi) - Astm (inclusiv formele cronice) - Bronşită - Debilitate mentală - Demență senilă - Deziluzii/decepții - Eliminare (excreție) defectuoasă - Epilepsie - Epistaxis (hemoragie nazală) - Febră însoțită de secreții mucoase - Granulații (granulozități) la nivelul pleoapelor - Gută - Halucinații - Holeră - Inflamația rinichilor - Ipohondrie - Isterie - Litiază biliară (pietre la vezica biliară) - Manie - Melancolie - Otalgie (durere de urechi) - Prolaps anal - Reumatism cronic - Spasmofilie - Stres - Suspendarea menstruației (efect emenagog - face să revină ciclul) - Tuse (cu expectorație sau tuse iritantă, uscată) - Ulcerații cronice la nivelul corneei

PORTOCALIU – SINTEZĂ

1. Trăsăturile şi trăirile personalității: echilibrul psihic instabil; libidoul; tentația; amorul divin; viciul; desfrâul; excesul pasiunilor; credință constantă; temperanță; triumful asupra ardorii; armonia dintre aspectele erotice şi cele spirituale ale ființei; infidelitatea; sublimarea; fascinația orgiastică.

Portocaliul, în general, semnifică: senzualitatea, libidoul, lascivitatea, trăirile erotice intense, amorul fizic sub multiplele sale aspecte, stările sexuale plenare, dorința de confort.

2. Preferința predominantă pentru portocaliu indică nevoia de senzualitate, de conservare fizică, aspirația către trăiri erotice plenare, satisfacerea pornirilor sexuale, exacerbarea senzațiilor amoroase, nevoia de linişte, fascinația confortului fizic.

3. Respingerea culorii portocaliu exprimă inhibarea, pudoarea excesivă, frigiditate psihică, subordonarea, refularea sexuală, închistarea în prejudecăți, respingerea nefirească a nevoilor şi trebuințelor elementare naturale, frustrarea.

4. Efecte fiziologice: accelerează pulsațiile inimii, favorizează secreția gastrică şi digestia.

5. Efecte psihologice: este o culoare caldă şi dezinhibantă, conferă optimism, veselie, senzualitate; provoacă stimulare emotivă, amoroasă, senzație de apropiere puternică şi intimitate, măreşte sociabilitatea fiind mai activă în această direcție decât *galbenul*, conferă o stare de sănătate şi optimism; este euforizant sexual.

6. Semnificație psihologică şi rezonanță afectivă: aceleaşi caracteristici ca şi la culoarea *roşu* dar ceva mai blânde şi mai molatice, cu o tentă senzuală pregnantă.



5. GALBEN

Această culoare stimulează sistemul nervos central, aparatul digestiv, amplifică vivacitatea mentală, îmbunătăţeşte tonusul făcându-ne să ne simţim în formă.

O acţiune importantă a sa este îmbunătăţirea digestiei.

Culoarea *galben* stimulează, de asemenea, sistemul limfatic, asigurându-i funcţionarea în condiţii optime.

În plus, această culoare permite atingerea unei depline stăpâniri de sine, facilitând într-un timp destul de scurt autocontrolul şi o deosebită luciditate.

La nivel mental, favorizează dobândirea unei cunoaşteri profunde, infailibile, făcând posibilă, în fazele avansate de evoluţie spirituală, atingerea stării de înţelepciune prin desăvârşire.

INDICAŢII	CONTRAINDICAŢII
- Afecţiuni ale ficatului - Afecţiuni ale vezicii biliare - Celulită - Colită - Constipaţie - Diabet - Dispepsie - Eczeme şi alte afecţiuni ale pielii - Edem (acumulare de lichid în ţesuturi; la nivelul pielii având aspect de umflătură) - Epuizare nervoasă - Hemoroizi - Indigestie - Lepră - Meteorism (balonări, gaze intestinale) - Migrenă - Paralizie - Paraplegie (paralizia membrelor inferioare) - Tulburări stomacale	- Febră - Inflamaţii acute - Palpitaţii cardiace - Supraexcitaţie

GALBEN – SINTEZĂ

1. Trăsăturile şi trăirile personalităţii: bogăţia interioară; nobleţea; cutezanţa; dragostea de viaţă; optimismul; expansivitatea.

Galbenul, în general, semnifică: aspiraţiile sublime, dorinţa de fericire, tendinţele de autorealizare, autodepăşire.

2. Preferinţa preponderentă pentru galben indică dorinţa de realizare interioară, speranţa în fericire, aspiraţia către desăvârşire.

3. Respingerea culorii galben exprimă deziluzia, dezamăgirile, decepţiile, izolarea masochistă, închistarea dureroasă.

4. Efecte fiziologice: stimulează nervul optic, influenţează funcţionarea normală a sistemului cardiovascular.

5. Efecte psihologice: este o culoare caldă şi dinamică; este culoarea cea mai veselă şi conferă intimitate elevată, satisfacţie sublimă, admiraţie, înviorare, stimulează vederea, calmant al psihonevrozelor,

senzație de apropiere în spațiu, stimulează şi întreține starea de vigilență, sporeşte capacitatea de concentrare şi mobilizează atenția, predispune la o comunicativitate profundă, conferă o stare de împlinire mentală.

6. Semnificația psihologică şi rezonanța afectivă: exprimă spontaneitatea neîngrădită, fluiditatea, încrederea în forțele proprii, este caracteristică pentru ființele active, proiective, expansive, fermecătoare, inteligente, spumoase, inventive, investigative, simpatice, cu un nivel ridicat de aspirație; exprimă flexibilitatea, vastitatea orizontului propriu, plenitudine elevată, originalitate, veselie, înțelegere mentală.



6. VERDE

Culoarea *verde* destinde considerabil corpul fizic şi psihicul. Ea ne permite să echilibrăm structura somatică cu cea psihică şi îndeosebi face posibilă o rapidă diminuare a stresurilor, precum şi eliminarea neliniştilor.

Culoarea *verde* este utilizată cu succes pentru a lupta împotriva iritabilității. Această culoare este marele calmant al celor iuți la mânie sau irascibili şi al nervoşilor cronici.

În plus, culoarea *verde* permite o promptă schimbare a ideilor, fiind foarte utilă în acest sens mai ales în cazurile de obsesie (tulburare a voinței observabilă la degenerați sau la cei cu tulburări mentale, care constă într-o predominare a unei idei fixe, chiar împotriva voinței subiectului. În multe situații, obsesia se prezintă ca o frică sau ca un

impuls copleşitor care se impune mentalului în mod tiranic, provocând o senzație de angoasă).

INDICAȚII
- Cancer - Cancer mamar (carcinom) - Dureri de cap, migrene - Erizipel - Gripă - Hipertensiune - Insomnie - Nevralgie - Răceală - Sifilis - Tulburări cardiace - Ulcer



VERDE – SINTEZĂ

1. Trăsăturile şi trăirile personalității: liniştea; mulțumirea; acceptarea; concilierea; rafinarea.

Verdele, în general, semnifică: flexibilitatea impulsurilor interioare, a tendințelor şi atitudinilor, dorința de a impresiona şi de a obține recunoaştere.

2. Preferința preponderentă pentru verde indică o structură mobilă, flexibilă, adaptabilă la schimbarea situațiilor, a împrejurărilor, a contextelor problematice.

3. Respingerea culorii verde exprimă rigiditate, inflexibilitate, teama de a schimba modul de acțiune, punctul de vedere şi atitudinile, chiar atunci când situațiile o impun; în esență, indică rezistență la schimbare.

4. Efecte fiziologice: scade presiunea sanguină, dilată vasele capilare.

5. Efecte psihologice: linişte, bună dispoziţie, relaxare, meditaţie, echilibru, contemplare, abundenţă de asociaţii mentale, de idei, fantezie, este o culoare neutră, plăcută, odihnitoare, liniştitoare şi calmantă; conferă o senzaţie intensă de prospeţime, de depărtare în spaţiu, facilitează deconectarea nervoasă.



6. Semnificaţia psi-hologică şi rezonan- ţa afectivă: exprimă *"elasticitatea voinţei"*, concentrare, siguranţă, introspecţie, persis-tenţă, îndrăzneală, sublimare, abstinenţă, autoelevare, caracterizează fiinţa întrucâtva pasivă, defensivă, autonomă, reţinută, posesivă, imuabilă.

7. ALBASTRU

Culoarea *albastră* face să crească capacitatea de apărare imunitară şi facilitează foarte mult regenerarea celulară.

Ea este în special indicată în stări infecţioase şi în afecţiuni virale (boli produse de germeni patogeni, de multe ori incomplet cunoscuţi şi chiar neizolaţi încă, care dau naştere diferitelor boli contagioase), în stări febrile, insolaţie, stări de vomă, spasme nervoase, crize acute de reumatism, bufeuri de căldură (senzaţii de încălzire bruscă de jos în sus, însoţite de transpiraţii care apar în unele dispepsii digestive sau după mese încărcate, cât şi în perioada de climacteriu la ambele sexe).

Culoarea *albastră* ne permite să ne deschidem cu entuziasm faţă de tot ceea ce este elevat şi minunat în jurul nostru; totodată, ea ne ajută să trăim într-o deplină armonie în anturajul nostru.

Utilizarea excesivă a acestei culori poate însă determina oboseală, iar o ambianţă predominant albastră, de lungă durată, poate provoca depresie şi constipaţie.

Veşmintele intime de corp de culoare *albastră* (chiloţi, sutien, maieu) nu sunt, de asemenea, indicate.



INDICAȚII	CONTRAINDICAȚII
- Abcese gingivale - Afecțiuni ale gâtului - Afecțiuni genitale feminine - Aftă - Apoplexie (dambla) - Arsuri - Ciumă bubonică - Colită (inflamarea intestinului gros) - Colici (biliare, etc.) - Dereglare nervoasă - Diaree - Dischinezie biliară (tulburări ale vezicii biliare) - Dizenterie - Dureri de dinți - Encefalită (inflamare a creierului) - Enterită (inflamarea intestinului subțire) - Epilepsie - Febră tifoidă - Friguri (uneori însoțite de erupții) - Guşă - Hemoroizi care sângerează - Holeră - Icter - Inflamare a intestinelor - Inflamare a ochilor - Insolație - Insomnie - Isterie - Înțepături de insecte - Laringită - Malarie - Menstruație dureroasă - Migrenă (dureri de cap) - Pojar - Prurit (mâncărime a pielii) - Palpitații - Răguşeală - Răni (tăieturi) - Reumatism, inclusiv cronic - Scabie (râie) - SIDA - Spasme	- Scarlatină - Sete patologică

- Tifos - Tulburări ale vezicii biliare - Tulburări provocate de şocuri - Variolă - Varicelă (vărsat de vânt) - Vomă	

ALBASTRU – SINTEZĂ



1. Trăsăturile şi trăirile personalității: echilibrul; stabilitatea; fidelitatea; aspirația către libertate; aşteptarea călită; speranța; dragostea atotcuprinzătoare.

Albastrul, în general, semnifică: liniştea superioară, calmul profund, iubirea lipsită de posesivitate şi gelozie, abnegația, dăruirea către un nobil şi înalt ideal.

2. Preferința preponderentă pentru albastru indică o modalitate paşnică, afectuoasă, de abordare a ambianței, a situației şi a problemelor, inteligență dublată de afectivitate, admirabilă armonie interioară.

3. Respingerea culorii albastru exprimă nesatisfacerea aspirației de linişte şi echilibru interior profund, lipsa afecțiunii şi a încrederii în cei care ne înconjoară, frustrarea afectivă, egoismul, frica de dragoste.



4. Efecte fiziologice: scade presiunea sanguină, scade tonusul muscular, calmează respiraţia şi reduce frecvenţa pulsului.

5. Efecte psihologice: este o culoare rece, odihnitoare şi liniştitoare, îndeamnă la calm şi reverie, predispune la concentrare elevantă şi linişte interioară extatică, conferă seriozitate, reverie sublimă, disponibilităţi evocatorii, senzaţie de spaţialitate, îngăduinţă, pace inefabilă, dor, nostalgie spirituală, favorizează amplificarea proceselor de inhibiţie şi de încetinire a ritmului activităţii, face să se manifeste senzaţia de depărtare în spaţiu, de detaşare, de infinit şi meditaţie spontană.

6. Semnificaţie psihologică şi rezonanţă afectivă: albastrul se caracterizează prin *profunzime şi nuanţarea trăirilor şi sentimentelor;* este o culoare caracteristică fiinţelor calme, contemplative, datorită integrării superioare, senzitive, perceptive, stăpâne pe sine; este o culoare unificativă, exprimă liniştea armoniei plenare, satisfacţia ideală, tandreţea, iubirea constan-tă, afecţiunea copleşitoare.

8. INDIGO (ALBASTRU ÎNCHIS)

Culoarea *indigo* are o gamă vastă de aplicaţii terapeutice, fiind astringentă şi anestezică. Ea stimulează considerabil activitatea glandei tiroide.

Culoarea *indigo* poate fi utilizată în cazurile de obezitate, migrene, sinuzită, vâjâituri în urechi, diminuarea sau pierderea senzaţiei gustative sau a mirosului. În plus, culoarea *indigo* favorizează atingerea unei bune interiorizări, uşurează meditaţia şi accelerează evoluţia spirituală.

Culoarea *indigo* este un agent purificator inegalabil al sistemului circulator, ea fiind totodată un formidabil eliberator mental şi un factor extraordinar de rafinare, care permite un control profund al curenţilor psihici ai corpului nostru subtil.

Culoarea *indigo* combină admirabil *albastrul* intens al *devoţiunii* şi *gândirii clare, lucide*, cu cele mai înalte aspecte ale unei nuanţe de *roşu* stabilizator. Tocmai din această cauză, culoarea *indigo* combină o mare putere cu o eficienţă imediată.

Prin asimilarea acestei culori în cantitate mare, devin posibile schimbări benefice fulgerătoare la toate nivelurile fiinţei.

Culoarea *indigo* face posibilă trezirea şi amplificarea viziunii spirituale.

Din punct de vedere spiritual, culoarea *indigo* ne pune în rezonanţă cu energia *Sfântului Duh* şi aceasta ne permite să înţelegem imensa valoare pe care o are în îndepărtarea obsesiilor şi posesiunilor (are efecte de exorcizare).



INDICAȚII
- Abuzuri sexuale/nimfomanie/obsesii erotice - Acufene (țiuituri în urechi) - Afecțiuni ale ochilor (inclusiv cataractă şi ulcerații cronice ale corneei) - Afecțiuni ale nasului şi urechilor (inclusiv surditate) - Astm - Boli de plămâni (inclusiv pneumonii) - Bronşită - Convulsii infantile - Delirium tremens - Demență senilă - Dezechilibrări mentale grave - Deziluzii/decepții - Epistaxis (hemoragie nazală) - Granulozități la nivelul pleoapelor - Halucinații - Ipohondrie - Isterie - Melancolie cronică - Migrenă - Obezitate - Obsesii - Otalgie (durere de urechi) - Paralizie facială - Pierderea simțului mirosului - Posesiuni (are capacitatea de exorcizare) - Reumatism - Sinuzită - Tulburări mentale (cu manifestări violente şi hiperexcitabilitate) - Tuse iritantă, uscată



1. Trăsăturile şi trăirile personalității: inteligența; intuiția superioară; iluminarea; genialitatea; abstragerea din ambianță; integrarea în ideal; sobrietatea.

Indigoul, în general, semnifică: negarea absurdului, acțiunea plenar inteligentă, viață spirituală, transcenderea iluziei, trecerea dincolo de aparențe, dragostea de adevăr, inteligența practică, extraordinarul.

2. Preferința preponderentă pentru indigo indică o ființă foarte evoluată, detaşată de contingent, integrată în ideal, care se află deasupra a tot ceea ce este profan şi efemer; în unele situații, aceasta arată revolta şi evadarea dintr-un mediu perceput ca nefiind aşa cum ar trebui să fie şi care nu o satisface cu nimic pe respectiva ființă.

3. Respingerea culorii indigo exprimă dorința de concret, tendința de a menține un control activ asupra ambianței, aspirația de integrare în acțiuni pozitive, efective.

4. Efecte fiziologice: repaus profund, hibernare, reducerea activității metabolice.

5. Efecte psihologice: reținere, transcendere, introversie (interiorizare) exemplară, înduioşare, impresia de adâncime extraordinară, plinătate extatică, accelerarea gândirii, fuziune cu nemărginirea, atotputere, creativitate maximă.

6. Semnificație psihologică şi rezonanță afectivă: detaşare, libertate, trăire în obiectivitate, supraconştiință, plenitudine euforică şi forță în singurătate, autocunoaştere deplină.



9. VIOLET

Oarecum asemănător cu *indigo* (albastrul închis), culoarea *violet* calmează cel mai profund fiinţa, favorizează dezintoxicarea organică şi întăreşte considerabil sistemul de apărare imunitară.

Culoarea *violet* se utilizează cu succes în cazurile de celulită determinate de o proastă eliminare a toxinelor din organism, stare de toropeală după masă, tulburări ale splinei, vezicii şi rinichilor.

La nivel psihic, culoarea *violet* calmează prompt angoasele, anihilează frica, elimină agresivitatea şi face să dispară gelozia.

În plus, această culoare *(violet)* favorizează reveria elevată şi visarea transfiguratoare.

Culoarea *violet* este înzestrată cu cea mai intensă putere electro-chimică şi este acidifiantă. Ea este extrem de stimulatoare pentru sistemul nervos.

Culoarea *violet* este un foarte bun purificator mental şi pentru aceasta este considerată purificatorul idealurilor.



Frecvenţa sa de vibraţie extrem de înaltă este apăsătoare pentru o minte (natură) imbecilizată, deoarece potenţialităţile sale minunate se află dincolo de puterea sa de înţelegere.

Culoarea *violet* este foarte stimulativă, mai ales pentru naturile extrem de *intuitive* (spirituale).

Culoarea *violet* este inspiratoarea celor mai înalte idealuri umane; datorită rezonanţei subtile cu această culoare foarte elevată au fost concepute cele mai frumoase opere de artă, în domeniul muzicii, prozei, poeziei, picturii, sculpturii, cinema-ului.

Culoarea *violet* ne hrăneşte şi ne energizează în mod inefabil partea cea mai elevată a creierului, ajutându-ne să ne lărgim orizontul înţelegerii noastre divine.

L*eonardo da Vinci* susţinea că puterea de meditaţie a fiinţei umane poate fi mult mărită dacă medităm într-o cameră cu geamuri violete la ferestre, atunci când soarele este la amiază.

Wagner obişnuia să compună spirituala sa muzică, de cea mai înaltă factură artistică, într-o cameră cu perdele şi draperii de culoare violet.

Faimosul conte *Saint Germain* folosea adesea efectul purificator al luminii violete pentru a vindeca bolnavii.

Culoarea *violet* este în legătură cu *centrul intuitiv* al percepţiei spirituale.

Culoarea *violet* este adesea supranumită *"culoarea puterii"*, deoarece era considerată culoarea regilor şi purtată de aceştia în veşmintele de culoare *"purpuriu regal"*.

Culoarea purpuriu regal era preferată şi în antichitate de mai marii popoarelor. Ea reprezenta semnul puterii şi era folosită pentru colorarea stofelor purtate în exclusivitate de suverani şi marii demnitari. Această culoare se extrăgea din melcul de purpură, care s-a găsit dintotdeauna destul de greu, pe malurile Mării Mediterane. Pentru obţinerea unui gram de colorant erau necesari zece mii de melci, iar mantia unui suveran se vopsea cu cel puţin opt grame. Astăzi, industria mo-dernă extrage pur-pura din indigo, plantă care se cultivă pe zeci de mii de hectare.



Întocmai precum regele este atotputernicul conducător al regatului său, în

mod asemănător, culoarea *violet* încoronează aspectul cel mai înalt al *minții*.

Atunci când ființa umană are o stare de excitație nervoasă, culoarea *violet* este foarte indicată, deoarece ea determină o stare de armonie profundă şi o sănătate perfectă.

Aceste aspecte pot fi constatate cu uşurință mai ales în cazul iritărilor nervoase, al nevrozelor, nevralgiilor şi bolilor inflamatorii ale nervilor.



INDICAȚII
- Astm - Boli ale pielii capului - Cataractă - Căderea părului - Celulită - Cistită - Crampe - Dezechilibre nervoase - Enurezis - Epilepsie - Insomnie - Leucoree - Lumbago cronic - Meningită cerebro-spinală - Nevralgie - Nevroză - Pneumonie - Rahitism - Reumatism - Sciatică - SIDA - Toxine în sânge (are rol de purificator sanguin) - Tulburări ale splinei, vezicii, rinichilor - Tulburări ale vederii - Tulburări mentale - Tumori - Tuse seacă

VIOLET – SINTEZĂ

1. Trăsăturile şi trăirile personalității: înțelepciunea; supramentalul; integrarea în Absolut; sinceritatea deplină; inocența originară; fuziunea cu Supremul; puritatea; candoarea.

Violetul, în general, semnifică tendința către fuziune şi identificare, aspirația către unificarea impulsurilor, vidul creator, sesizarea eternului, sentimentul nemuririi.

2. Preferința preponderentă pentru violet semnifică dorința de a stabili relații intime fundamentale ideale, care să ofere satisfacții depline, armonizând total ființa; exprimă, de asemenea, fascinația înțelepciunii,

tendința de a atinge realitatea ultimă, nevoia adevărurilor de nezdruncinat, concretizarea sui-generis a idealurilor.

3. Respingerea culorii violet exprimă dizarmonia interioară, nerealizarea idealurilor, alienarea, lipsa ambianței sau a atmosferei sublime, dorințe neîmplinite, teama obsesivă de deziluzie, frica de angajare în relații personale profund implicate.

4. Efecte fiziologice: intensifică activitatea cardiovasculară, accelerează respirația, influențează pozitiv rezistența cardiacă şi pulmonară.

5. Efecte psihologice: este o culoare rece, transcendentală, conferă luciditate plină de înțelepciune, detaşare totală, integrare în supramental, clarviziune, sentimentul eternității, nostalgia adevărurilor ultime, trăiri paranormale, stare de fuziune şi unitate cu tot ceea ce ne înconjoară, stimulează trăirile spirituale înalte, simultaneitatea inefabilă a unor stări ca: optimism şi nostalgie, atracție şi detaşare, îndepărtare şi apropiere, bucurie şi tristețe, concret şi abstract, prezență şi absență, stare de atotputere, de omniprezență, senzația de apropiere foarte mare în spațiu, aprehendarea infinitului şi a eternității în propria ființă, *starea că totul este în ființă şi că simultan ființa este în tot ce o înconjoară.*

6. Semnificația psihologică şi rezonanța afectivă: nostalgia absolutului, setea de repaus în esență, dorința frenetică de a te elibera de orice activitate sau manifestare.



10. CROMOTERAPIA - EFECTE UIMITOARE CONSTATABILE CU UŞURINȚĂ, CAUZE ÎNCĂ MISTERIOASE, EXPLICAȚII IPOTETICE ÎN LUMEA OAMENILOR DE ŞTIINȚĂ

Dacă, până în prezent, cercetările ştiințifice cele mai riguroase întreprinse în lumea întreagă de peste 20 de ani nu au putut să ajungă decât la o mulțime de **ipoteze** asupra modului în care culorile acționează complex asupra organismului structurilor vii, ele au putut totuşi să constate în mod ştiințific gama surprinzătoare de fenomene sau efecte pe care fiecare culoare le determină asupra ființei vii.

Doctorul *Rife* din Anglia constată că proiecția unor raze de lumină colorate asupra bacteriilor şi virusurilor provoacă, după un anumit timp, o schimbare a culorii acestor microorganisme.



Doctorul *Michel Bontemps* din Franța constată că, atunci când un subiect uman este expus la o intensă radiație luminoasă de aceeaşi culoare într-o cameră fără alte surse de lumină în afara celei folosite pentru experiență, rezultatele sau efectele ce apar la acel subiect sunt aproape identice atunci când subiectul este izolat perfect (având la ochi o banderolă de cauciuc impermeabil şi introdus apoi suplimentar într-un sac de cauciuc perfect etanş din care nu iese decât un tub de plastic de culoare neagră, care îi permite să respire), ca şi atunci când subiectul se expune complet nud şi cu ochii deschişi la sursa colorată de lumină.

Prin testarea pe rând cu trei culori: *roşu, verde, albastru*, s-au constatat ştiinţific efectele pe care aceste culori le au asupra subiectului expus complet nud şi cu ochii deschişi în camera de experienţă.

În faza a doua, subiectul, fără să ştie cu ce culoare va fi luminat, a fost izolat ermetic în sacul de cauciuc, legat la ochi, şi apoi a fost expus unei anumite culori la acelaşi interval de timp, ca şi înainte când era nud şi cu ochii deschişi.

Cu această ocazie, s-a constatat că reacţiile de răspuns sau efectele ce au apărut în acest caz au fost aproape identice cu cele remarcate înainte, când subiectul era nud şi cu ochii deschişi şi ştia ce culoare se foloseşte.

S-a constatat astfel că influenţa culorilor este *independentă de vedere* şi de expunerea directă a pielii sau a corpului gol la influenţa acestora.

Reacţiile organismului subiectului atunci când acesta era *complet* izolat de sursa de lumină colorată la care era expus au fost în perfectă concordanţă cu sursa de lumină colorată.

La lumina *roşie,* reacţiile sale în această situaţie au fost net diferite faţă de reacţiile sale la lumina *albastră* şi apoi la cea *verde.*



Concluzia: culorile ne influenţează chiar şi atunci când nu le vedem deloc şi când corpul nostru nu intră în contact direct cu ele.

Energiile modulate ale culorilor se comportă deci ca nişte unde radio ce generează efecte *distincte* de rezonanţă în organismul nostru, dând naştere unor efecte precise în anumite sectoare sau zone ale organismului nostru atunci când sunt direcţionate către locul în care se află organismul nostru.

Chiar şi atunci când corpul este izolat complet de razele colorate, efectele se produc într-o manieră deocamdată misterioasă pentru oamenii de ştiinţă.

În SUA, doctorul *Lucey* vindecă copiii bolnavi de icter (gălbinare) la naştere prin simple expuneri la o lumină *albastru-verde.*

Specialiştii în cromoterapie sunt însă uimiţi de scepticismul pe care semidocţii încă îl manifestă cu privire la vastele aplicaţii ale acesteia în curarisirea pe o cale naturală, fără nici un fel de efecte secundare, nocive, a unor afecţiuni.

Uimirea lor este cu atât mai îndreptăţită dacă se remarcă contradicţia aparentă pe care o prezintă din acest punct de vedere utilizarea *laser*-ului în medicină. Într-adevăr, ştim cu toţii că *laser*-ul se foloseşte în mod curent în practica medicală, el nefiind în fond decât o formă particulară de cromoterapie. Căci, în realitate, a folosi culorile care *acţionează prin intermediul lungimilor lor specifice de undă* nu este deloc mai straniu decât a vindeca prin intermediul undelor hertziene (în prezent recunoscute ca fiind o terapie majoră în cazurile de inflamare şi pentru regenerarea ţesuturilor).

Acţiunea complexă şi evidentă a culorilor se explică, într-adevăr, prin intermediul vibraţiilor lor caracteristice, efectele lor curative fiind generate de diferenţele în ceea ce priveşte lungimile de undă ale fiecărei culori în parte.

De aceea, într-un sens mai larg, cromoterapia include şi expunerea la anumite forme de radiaţii electromagnetice din afara spectrului vizibil (a căror frecvenţe sunt mai mici decât cea a lumii roşii sau mai mari decât cea a luminii violet).



11. AFECȚIUNI CARE SE POT TRATA CEL MAI UŞOR ŞI CEL MAI RAPID PRIN CROMOTERAPIE

- Tulburări legate de o nervozitate excesivă: angoasă, iritabilitate, pierderea memoriei, dificultăți de concentrare, astm nervos, migrene, spasmofilie, anxietate.
- Tulburări legate de un dezechilibru endocrin: obezitate, celulită, sindrom premenstrual, dezechilibre ale ciclului, bufeuri de căldură, frigiditate, scăderea tonusului sexual, menopauză dificilă.
- Tulburări legate de metabolism şi de asimilare: digestie lentă, insuficiență hepatică, balonări, constipație, colite, hipertensiune.

CÂTEVA EXEMPLE DE TRATAMENTE

ASTM: În cazul adulților, se vor realiza băi de lumină în care tot corpul gol va fi expus la lumină *roşie* timp de 15 min, apoi la lumină *galbenă* timp de 15 min şi la lumină *portocalie* tot timp de 15 min. După o criză, se vor utiliza băi de lumină *portocalie*. Este, de asemenea, recomandat să se bea apă solarizată (timp de 12 ore), în sticle de culoare *portocalie*. În crizele acute se vor utiliza băi, ale întregului corp, în lumină de culoare *indigo*, 15 min şi apoi băi de lumină *violetă* timp de 15 min. Se va trata, de asemenea, tot 15 min, prin focalizarea de lumină *roşie* la nivelul plexului solar.

CONSTIPAȚIE: Se vor realiza băi de lumină *galbenă* timp de 15 min în care corpul va fi expus în întregime gol. De asemenea, se va bea zilnic un pahar de apă solarizată (timp de 12 ore), care a fost expusă la soare în sticle de culoare *galbenă*. Alimentația va fi atent supravegheată.

INCONTINENȚA URINARĂ: Se va trata prin expunere la lumină colorată *albastru*, focalizată timp de 20 de min asupra zonei vezicii urinare. Se va utiliza în acest caz apă solarizată într-un vas de sticlă *albastră*, 1 pahar (250 g) de apă pe zi, pe nemâncate.

Se vor face 10 - 20 de şedințe, în funcție de gravitatea cazului.

PALPITAȚII: Se va trata cu lumină colorată *albastru*, focalizată timp de 15 min, asupra plexului cardiac şi se va completa timp de 10 min cu lumină colorată *roşu*, focalizată asupra plexului solar.

În continuare, se va face, 10 minute, baie de lumină colorată *galben*, focalizată în zona abdomenului.

MENOPAUZĂ DIFICILĂ: Se vor realiza 2-3 şedințe de baie cromoterapeutică completă (prin expunere nudă) la lumină colorată *albastru* (15 min) pentru a calma excitația nervoasă şi pentru a armoniza corpul şi psihicul.

În continuare, se vor face iradieri cu lumină focalizată de culoare *albastru*, asupra zonei ovariene timp de 25 de min; se va continua apoi cu lumină de culoare *verde* asupra frunții timp de 25 min. Se va completa cu lumină colorată *galben,* timp de 10 min, focalizată asupra rinichilor.

Se vor face 12 şedințe în prima lună şi se va continua cu o şedință de întreținere la fiecare 2 sau 3 luni.

12. EFECTELE CURATIVE ALE CULORILOR SINTEZĂ

CULOAREA	EFECTELE CURATIVE
ROŞU	- Antianemic - Favorizează sinteza hemoglobinei - Stimulent al ficatului - Stimulent senzorial
ROŞU APRINS	- Afrodisiac - Emenagog - Stimulent al rinichilor - Stimulent arterial - Vasoconstrictor
ROZ	- Armonizează emoțiile - Diuretic - Stimulent cardiac
PORTOCALIU	- Antirahitic - Antispasmodic - Carminativ - Emetic - Galactogog - Stimulent respirator
GALBEN	- Antihelmintic - Asimilare - Colagog - Digestiv - Stimulent motor
GALBEN LĂMÂIE	- Agent de remineralizare - Antiacid - Expectorant - Laxativ - Stimulent cerebral

VERDE	- Antiseptic - Bactericid - Dezintoxicant - Stimulent pentru musculatură - Stimulent al glandei hipofize
TURCOAZ	- Acidifiant - Detensionant cerebral - Stimulent al pielii - Tonic
ALBASTRU	- Antalgic - Antiprurit - Calmează stările de iritare - Diaforetic - Febrifug - Stimulează vitalitatea
INDIGO	- Anestezic - Antalgic - Astringent - Reglează activitatea tiroidei - Detensionant respirator - Hemostatic - Sedativ - Stimulent al paratiroidei
VIOLET	- Calmant general - Detensionant cardiac - Echilibrează sistemul limfatic - Sporeşte numărul leucocitelor - Stimulează activitatea splinei
PURPURIU	- Antalgic - Antipiretic (elimină febra) - Detensionant renal - Hipnotic - Creşte tonusul venelor - Vasodilatator

13. HELIOTERAPIA ŞI NUDISMUL SĂNĂTATE PRIN EXPUNERE COMPLETĂ LA RAZELE SOARELUI

Expunerea completă a corpului gol la lumina soarelui sau baia de soare supranumită actualmente şi *helioterapie* a fost utilizată încă din cele mai vechi timpuri de vindecătorii Indiei, Greciei şi chiar ai Imperiului Roman. Nenumărate sanatorii continuă şi astăzi să utilizeze această terapie naturală în care corpul complet gol este expus luminii solare în vederea vindecării multor maladii cronice. În staţiunile de agrement de la mare, expunerea corpului gol la razele solare se realizează în locuri special amenajate în care bărbaţii sunt separaţi de femei, pentru a practica nudismul terapeutic, aceste stabilimente fiind cunoscute sub numele de *solarii*.

Lumina solară este incontestabil prima noastră sursă de viaţă: toate procesele biochimice ale naturii depind de ea şi, în special, putem aminti aici rolul său esenţial în ciclul de transformare al carbonului. După cum probabil ştim cu toţii, lumina solară se poate descompune atunci când traversează o prismă din sticlă în cele 7 culori principale. Razele care au cea mai mare lungime de undă sunt radiaţiile roşii şi infraroşii care sunt importante surse de căldură. La celălalt pol, radiaţiile violete, vizibile şi apoi cele ultraviolete au o lungime de undă mai scurtă. Puterile curative ale razelor solare, când corpul uman este expus complet gol, în cazul nudismului, au fost adesea atribuite radiaţiilor ultraviolete.

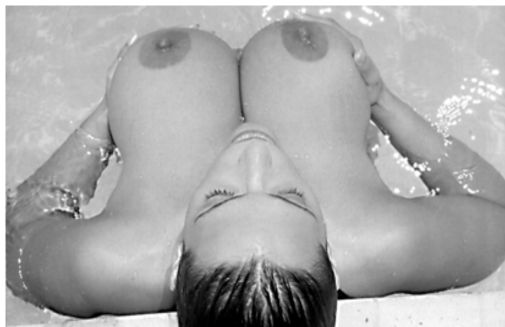


Atât tradiţia yoghină cât şi ştiinţa medicală (*Ayurveda*) consideră soarele ca fiind focarul de origine al unei energii subtile numită SURYA-PRANA supranumită în tradiţia taoistă energia masculină YANG (+). În alte tradiţii, această putere invizibilă emanând de la soare este numită *forţa vitală bioplasmatică*. Această energie este considerată ca fiind benefică şi profund vitalizantă dimineaţa, în perioada răsăritului soarelui, dacă trupul uman

se expune atunci complet gol. Dacă acest lucru se va realiza într-un mediu marin, pe plajă, energizarea rezultantă va angrena simultan 4 centri de forță (CHAKRA-e) care, în ordinea energizării, vor fi: MANIPURA CHAKRA (plexul solar), SWADHISTHANA CHAKRA (plexul sexual), ANAHATA CHAKRA (plexul cardiac), MULADHARA CHAKRA (plexul sacral). În afara expunerilor complete la radiațiile solare, este recomandat, în limita posibilului, să ne expunem corpul gol sau cât mai sumar acoperit la răsăritul soarelui în fiecare dimineață, atât iarna, cât şi vara. În cazul în care ne expunem, în cadrul ferestrei, la răsăritul soarelui vom avea grijă ca fereastra să fie deschisă şi razele solare să cadă direct pe corpul nostru, deoarece atunci când razele solare pătrund prin sticlă transparentă sunt polarizate şi îşi modifică proprietățile specifice datorită fenomenelor de refracție. Această expunere a corpului complet gol, mai ales în mediul marin, atunci când soarele răsare, este indicată chiar şi în situațiile când acesta este ascuns în nori, efectele benefice ale lui SURYA-PRANA (energia subtilă solară) manifestându-se în mod evident asupra calității respirației. Efectul global al acestei expuneri va fi o amplificare a vitalității şi o bunăstare evidentă cu nuanțe euforizante.

În conformitate cu datele ştiinței occidentale, nudismului (expunerea corpului complet gol la radiațiile solare, inclusiv radiațiile ultraviolete) îi sunt atribuite următoarele virtuți terapeutice:

- stimularea netă a tuturor funcțiilor corpului;
- stimularea digestiei şi a asimilației;
- efectul pozitiv asupra circulației sanguine;
- efectul pozitiv asupra circulației limfei;
- regenerarea şi reîntinerirea pielii;
- pigmentarea naturală a pielii: bronzarea uniformă completă cu nuanțe de auriu;
- accelerarea eliminării toxinelor la nivelul porilor pielii;
- acțiunea afrodisiacă;
- acțiunea echilibrantă globală;
- acțiunea asupra procesului de sinteză a vitaminei D (antirahitică);
- acțiunea bactericidă;
- acțiunea analgezică.



Practicându-se nudismul, s-au constatat ameliorări uimitoare ale stării sănătății în cazul unor boli cronice, precum şi în cazurile de tulburări psihice şi

emoționale care erau denumite în trecut "boli determinate de melancolie şi lâncezeală". De o reală valoare se dovedeşte nudismul în cazurile de exces de energie receptivă (YIN (-)).

Cum este indicat să realizăm o baie de soare, expunându-ne complet goi, fără ca prin aceasta să pierdem prea mult timp sau să ne supraexpunem razelor solare? La ce oră să profităm de această terapie naturală pentru a practica nudismul?



La aceste întrebări, străvechea ştiință medicală a Indiei (*Ayurveda*) răspunde în mod precis, permițându-ne să avem eficacitatea scontată. Nudismul sau expunerea corpului complet gol la baia de soare de dimineață (în special la răsărit) ne poate revoluționa viața, aducându-ne în ființă o energie uriaşă nebănuită. Iată, în continuare, regulile veritabilei helioterapii în cazul nudismului:

- după ce ne trezim, cu aproximativ 30 min înainte de răsărit, ne vom satisface nevoile fireşti, vom face un duş rapid cu apă caldă şi ne vom şterge bine tot corpul;
- este necesar să fim pregătiți cu aproximativ 15 minute înainte de răsăritul soarelui. Dacă ne aflăm la mare, vom fi prezenți pe plajă cu 15 minute înainte de răsărit, expunându-ne deja complet goi. Nu vom mânca nimic nici înainte şi nici după acest moment aproximativ 2 ore (este complet interzis în această situație să consumăm cafea, alcool sau tutun);
- atunci când practicăm nudismul în propriul apartament, vom deschide fereastra care este bine să fie orientată spre răsărit şi vom rămâne cât mai aproape de fereastră; ne vom dezbrăca complet, în mod

gradat. În timpul iernii, camera în care practicăm nudismul va trebui să fie foarte bine încălzită. Complet goi, vom lăsa pielea să se obişnuiască cu temperatura. Aceasta va fi totodată pentru noi o modalitate eficientă de călire. Ne vom întinde apoi pe podea complet goi şi vom avea grijă să ne expunem egal, atât pe o parte cât şi pe cealaltă, la lumina soarelui care răsare;

- în toate cazurile amintite, pe întreaga durată a expunerii vom respira cât mai profund, de voie, fără să ne forțăm, utilizând întreaga capacitate vitală a plămânilor (partea abdominală, toracică şi vârful plămânilor). Procedând astfel, vom realiza o respirație completă ale cărei avantaje vor fi considerabil mărite dacă ne vom reține de voie suflul la sfârşitul inspirației (retenție pe plin);

- ne vom focaliza cât mai bine atenția asupra plexului solar (MANIPURA CHAKRA) unde vom urmări să sesizăm starea de armonie lăuntrică ce se amplifică gradat în noi pe măsură ce realizăm "asimilarea" energiei luminoase a soarelui la răsărit.

În prima săptămână, ne putem expune astfel corpul gol, timp de 3-4 minute, ajungând apoi la 10 minute în săptămâna viitoare şi vom putea mări în a treia săptămână această expunere până la maxim 20 de minute, nedepăşind niciodată această perioadă de timp. Aceasta este valabil doar în cazul expunerii corpului gol la răsărit, în rest neexistând nici un fel de restricții. În cazul expunerii corpului gol, la răsărit, vom constata că, indiferent de perioada anului în care o practicăm, pielea se va bronza repede, prezentând o tentă uşor aurie, care nu are nimic de a face cu bronzarea maronie închisă (excesivă) care caracterizează plaja de vară.



Dimineața, la trezire, este foarte bine dacă putem avea în ambianța noastră imediată la vedere câteva flori naturale albe şi

roşii ale căror culori acționează simultan cu vibrațiile lor subtile încărcându-ne rapid cu o energie binefăcătoare. În conformitate cu textele tradiționale ale medicinii indiene *Ayurveda*, dintre toate florile, lotusul şi trandafirul sunt cele care dețin cea mai mare putere energizantă. În textele secrete ale medicinii chineze, se menționează că florile de lotus tonifică şi calmează nervii, fortifică rinichii, iar trandafirul echilibrează inima şi armonizează emoțiile, purificând în acelaşi timp corpul de toxine. Apa de trandafiri (apă în care s-au lăsat să stea câteva ore petale de trandafir) adăugată la alimente sau consumată ca atare, calmează inima şi tonifică ochii şi are efect energizant puternic. În general, se ştie că florile naturale cele mai intens colorate sunt adesea cele care au cel mai puțin parfum, florile cele mai intens parfumate fiind în schimb acelea care au mult mai puține culori vii.

Textele străvechi ale medicinii indiene menționează că polenul diverselor flori, chiar şi consumat ca atare în cazul aceluia cules de albine, activează energia subtilă a ființei la nivelul simțului olfactiv (MULADHARA CHAKRA), stabilind o rezonanță psihică cu efecte profund revitalizante între om şi regnul vegetal. Amintim aici, în această direcție, sistemul faimos de vindecare homeopatică cu ajutorul florilor, elaborat în Anglia de genialul doctor EDWARD BACH, ale cărui remedii sunt utilizate cu succes pentru a vindeca anumite tulburări psihosomatice. În conformitate cu anumite texte tantrice orientale, a purta pe corpul gol ghirlande de flori măreşte tonusul general, amplificând energia subtilă în aura proprie. Respectivele texte precizează că aceste flori acționează prompt aducând propria lor culoare energiei noastre subtile bioelectromagnetice pe care o purifică.

Acest aspect pare să fie confirmat de tradiția întregii lumi, ofranda de flori consacrată cuiva fiind pretutindeni un gaj de puritate.



14. CULOAREA VEŞMINTELOR PE CARE LE PURTĂM ŞI ACȚIUNEA ACESTORA

Publicitatea actuală în modă pune adesea accentul pe faptul că "viața este prea scurtă pentru ca să ne îmbrăcăm într-un mod monoton şi trist". La rândul ei, credința populară, prezentă în folclor, susține: "nu haina îl face pe om". Cu toate acestea, puține sunt ființele umane care recunosc veritabila funcție a culorii în vestimentație. Adeseori, modelele se succed unul după altul, amestecând tonurile şi culorile în mod anacronic. Două contradicții evidente apar pentru un observator avizat care cunoaşte suficient de bine cromoterapia: 1) culorile vii şi calde foarte la modă în timpul verii (roşu - portocaliu - galben) ar trebui să fie purtate cel mai ades iarna; 2) culorile țipătoare pe care le îmbracă cel mai adesea extrovertiții ar trebui să fie, la drept vorbind, vestimentația melancolicilor şi limfaticilor pentru a le armoniza temperamentul.

Utilizarea veşmintelor ca modalitate suplimentară de ameliorare a sănătății fizice, psihice şi mentale poate să nu pară evidentă la o primă analiză, dar rămâne totuşi un factor important de echilibru pe care unele femei îl intuiesc spontan. Foarte multe comunități religioase, de exemplu, utilizează albul (simbol al purității şi elevării) sau negrul (simbol al austerității, rigorii şi detaşării de lucrurile materiale). Roşul simbolizează şi stimulează acțiunea (revoluția).



Faimosul inițiat oriental Bhagwan Sri Rajneesh recomanda adepților săi portul veşmintelor de culoare portocalie pentru a le stimula energia. În general vorbind, însă, culorile veşmintelor noastre acționează subtil mai mult asupra emoțiilor şi stărilor noastre şi, într-o anumită măsură, chiar asupra sănătății fizice. Aceasta deoarece culoa-rea refractată de veşminte este de o intensitate net inferioară aceleia a luminii soarelui sau a unei lămpi de cromoterapie. Este posibil

deci să aplicăm veşmintelor colorate aceleaşi caracteristici principale indicate în această lucrare cu privire la proprietățile curative ale culorilor. Cu toate acestea, având în vedere acțiunea lor preponderent emoțională, vom rezuma efectele principale ale înveşmântării în anumite culori în conformitate cu ştiința secretă a Orientului.



Veşmintele **roşii**: Sunt utilizate pentru a dinamiza energia solară YANG (+) şi, în anumite situații, sunt binevenite pentru perioade scurte de timp în cazul competițiilor sportive în care trebuie să facem față unor eforturi excepționale, ele fiind indicate pentru a stimula apetitul şi combativitatea pe toate planurile.

Veşmintele **portocalii**: Sunt în general indicate pentru a centra sau focaliza conştiința în corp, permițându-ne să ne simțim bine, plini de euforie şi optimism. În plus, acestea măresc considerabil tonusul sexual.

Veşmintele **galbene**: Sunt în general indicate pentru a întări şi a dinamiza nervii şi creierul. Ele trebuie, de asemenea, folosite în cazul unor suprasolicitări intelectuale sau în stările de criză afectivă.

Veşmintele **verzi**: Se indică, în general, să fie purtate în timpul perioadelor de mari tulburări emoționale sau mentale. În asemenea situații, se va alege un verde pur şi vom evita să purtăm această culoare prea mult timp.

Veşmintele **albastre** *sau* **violete**: Sunt în general indicate pentru a ne rafina lăuntric, pentru a ne regăsi calmul, pacea şi pentru a ne deschide față de ceilalți oameni care ne înconjoară. Totuşi va trebui să fim atenți, căci portul permanent al veşmintelor de culoare albastră dă naştere, în timp, oboselii, constipației şi uneori chiar indigestiei cronice.

Veşmintele **albe**: În general, sunt indicate pentru a ne pune în evidenţă puritatea şi starea sau faza obiectivă în care ne aflăm. Portul unor asemenea veşminte îi face adesea pe ceilalţi să ne vadă aşa cum suntem în realitate. Prin intermediul lor, aceştia ne pot intui natura lăuntrică, deoarece albul ne face să apărem ca şi cum am fi transparenţi.

În încheierea acestor indicaţii, este util să precizăm că variatele culori cu care sunt vopsite veşmintele noastre ar trebui să fie naturale (vegetale sau minerale). Este, de asemenea, foarte important pentru sănătatea noastră ca ţesăturile sau fibrele componente ale acestora să fie cât mai naturale pentru a nu crea interferenţe nocive bioelectromagnetice cu propria noastră structură energetică invizibilă. În această direcţie, sunt de preferat bumbacul, inul, mătasea, lâna şi pielea naturală.



15. INDEX TERAPEUTIC DE CROMOTERAPIE

ABCES - vezi FURUNCUL.

AFONIE (imposibilitate de a vorbi ca urmare a lezării laringelui sau a nervilor acestuia) - Se va trata cu lumină de culoare indigo zona gâtului timp de 10 min. Se va repeta astfel din 4 în 4 ore. Din două în două ore se va bea o jumătate de pahar de apă expusă la soare (timp de 12 ore) într-un recipient de sticlă albastră şi se va face gargară cu cealaltă jumătate de fiecare dată. Suplimentar, se va expune zona frunţii, timp de 10 min, la lumină albastră.

ALCOOLISM - Se va trata direct pe piele suprafaţa din zona ombilicului cu lumină roşie, timp de 15 min, şi zona frunţii cu albastru, timp de 25 min. Se va face aceasta o dată pe zi în cazurile acute. Se va utiliza culoarea galben-lămâie, în zona ombilicului, timp de 20 min, în cazurile cronice. Suplimentar, se va trata zona plexului cardiac cu lumină violet, timp de 15 min.

AMENOREE (absenţa fluxului menstrual) - Se va trata cu lumină albastră zona sacrală, aproximativ 20 min, şi se va focaliza lumina în partea de jos a abdomenului (la stânga şi la dreapta), încheindu-se cu o expunere la aceeaşi culoare focalizată în zona gâtului. De două ori pe săptămână se va focaliza asupra zonei plexului sacral culoarea albastră, timp de 25 min.

ANEMIE - Se va trata cu băi de lumină roşie, timp de 20 min pe zi, corpul expunându-se în întregime gol; se va focaliza fluxul luminos asupra zonelor dorsale, timp de 10 min; se va bea în fiecare zi un pahar de apă solarizată (timp de 12 ore) într-o sticlă roşie. Suplimentar, se va focaliza lumină roşie asupra plexului solar, timp de 10 min zilnic.

ANOREXIE (pierderea sau diminuarea apetitului alimentar) - Se va trata cu lumină albastră focalizată asupra zonei ombilicului timp de aproximativ 15 min zilnic.

APENDICITĂ - Se va trata cu lumină albastră, timp de 15 min, şi apoi cu lumină verde tot 15 min, aceste lumini colorate fiind de fiecare dată focalizate asupra zonei apendicelui. Suplimentar, se va trata zona plexului solar, timp de 20 min, cu lumină albastră.

ARSURI datorate căldurii – arsurile cauzate de o căldură excesivă necesită un tratament cu lumină albastră, timp de 15 min zilnic, focalizată asupra zonei afectate. Se va utiliza apoi lumină de culoare turcoaz, timp de 15 min zilnic, tot în zona afectată, pentru a reconstitui celulele pielii. Se va acoperi, de asemenea, pielea cu un strat de ulei de nucă de cocos pentru a accelera rezultatele.

ARSURI datorate utilizării radiumului, razelor X - Se vor utiliza băi de culori cu vibraţii mai rapide decât acelea ale luminii vizibile.

ARTRITĂ (afecțiune inflamatorie acută sau cronică cu localizare la nivelul articulațiilor) - Se va trata zona cefei cu lumină roşie timp de 15 min. Suplimentar, se va expune zona plexului solar unei lumini roşii, timp de 20 min.

ASTM - În cazul adulților se vor realiza băi în care tot corpul gol va fi expus la lumină roşie timp de 15 min, apoi la lumină galbenă, timp de 15 min şi la lumină portocalie tot timp de 15 min. După o criză se vor utiliza băi de lumină portocalie. Apa solarizată în sticle de culoare portocalie (timp de 12 ore) este, de asemenea, recomandată. În crizele acute, se vor utiliza băi, ale întregului corp gol, cu lumină de culoare indigo, 15 min, apoi băi de lumină violetă, timp de 15 min. Se va trata, de asemenea, tot 15 min, prin focalizare asupra zonei plexului solar, cu lumină roşie.

ASTM CARDIAC (astm determinat de o boală cardiacă) - Se va trata cu lumină roşie focalizată timp de 15 min zilnic asupra zonei abdomenului.

ASTMUL LA COPII - Se va trata prin expunerea întregului corp la lumină roşie, timp de 20 min şi, de asemenea, prin focalizarea luminii roşii în zona pancreasului, timp de 10 min.

BOALA LUI PARKINSON (paralizie spastică - afecțiune datorată unei leziuni nervoase, în esență caracterizată printr-o tremurătură specială pronunțată mai ales la nivelul degetelor şi printr-o rigiditate musculară, care dă bolnavului o atitudine specifică de încremenire. Această boală este legată de un deficit al sistemului dopaminergic al creierului) - Se va trata sistemul nervos prin focalizare cu lumină albastră, asupra întregului corp gol, timp de 40 min în cazurile acute, realizându-se apoi focalizări de lumină violet, în zona fontanelei posterioare, timp de 25 min. În cazurile cronice, se va trata prin focalizare de lumină galben-lămâie, asupra corpului complet gol, timp de 20 min, apoi se va face o focalizare cu lumină violet asupra zonei fontanelei posterioare. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare indigo asupra zonei gâtului, timp de 10 min.

BOALA LUI POTT (tuberculoză vertebrală care se manifestă în general printr-o cocoaşă - cifoză, gheb - datorată unei dislocări a vertebrelor bolnave, printr-o paraplegie şi abcese reci) - Se va trata prin focalizare de lumină roşie asupra frunții, timp de 10 min, şi asupra spatelui (întreaga coloană), timp de 30 min. Se va continua imediat după aceasta printr-o baie completă a corpului gol la lumină albastră, timp de 20 min. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde asupra creştetului timp de 15 min.

BRONHOPNEUMONIE - În crizele acute se va trata cu băi de lumină indigo prin expunerea întregului corp, timp de 20 min zilnic, şi se va bea apă solarizată (timp de 12 ore) expusă în sticle de culoare indigo.

Suplimentar, se va trata prin focalizare cu lumină albastră, partea de sus a pieptului şi sternul, timp de 15 min.

CALCULI BILIARI - Se vor trata cu lumină portocalie, focalizată în zona abdomenului, timp de 25 de min. Se va bea zilnic apă solarizată (timp de 12 ore) în sticlă de culoare portocalie. Suplimentar, se va focaliza lumină portocalie zilnic, timp de 10 min, deasupra organelor genitale.

CALCULI RENALI - Se vor trata prin băi de lumină portocalie zilnic, asupra corpului complet gol, timp de 20 min. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare portocalie în zona plexului cardiac. Se va bea zilnic apă solarizată (12 ore) expusă în sticle de culoare portocalie.

CALVIȚIE (chelie, pleşuvie) - Se va trata prin focalizare cu lumină de culoare albastră asupra pielii rămase fără păr, timp de 25 min zilnic. Suplimentar, se va focaliza zilnic lumină violetă asupra zonei plexului cardiac, timp de 15 min.

CATARACTĂ - Se va trata cu lumină indigo focalizată în zona ochilor deschişi, 15 min zilnic. Suplimentar, se va focaliza asupra zonei gâtului lumină de culoare indigo, câte 10 min zilnic.

COMOȚIE - Se va trata prin focalizare de lumină de culoare violetă în zona capului, timp de 15 min. În continuare, se va focaliza lumină de culoare verde, în zona creştetului, timp de 10 min.

CONSTIPAȚIE - Se vor realiza băi de lumină galbenă, timp de 15 min, în care corpul va fi expus în întregime gol. De asemenea, se va bea zilnic un pahar de apă solarizată (timp de 12 ore), care a fost expusă în sticle de culoare galbenă. Alimentația va fi atent supravegheată.

CONTUZII - Se vor trata local, prin focalizare asupra zonei afectate cu lumină de culoare roşu aprins (magenta), timp de 20 min. Se va focaliza lumina de culoare verde în zona creştetului, timp de 10 min.

CONVULSII - Se vor trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 15 min, în regiunea occipitală (proeminență osoasă situată în partea posterioară a craniului). Se va focaliza în zona creştetului lumina verde, timp de 10 min.

DEBILITATE (stare de slăbire a organismului însoțită de scăderea rezistenței la efort şi la boli datorită subnutriției, unor boli cronice etc.) - Se va trata prin focalizarea luminii de culoare portocalie, timp de 15 min, asupra zonei frunții. Se va focaliza lumină de culoare violet, timp de 15 min, asupra zonei plexului cardiac.

DEGERĂTURI (cauzate de un frig foarte intens) - Se va utiliza lumina roşie, focalizată asupra corpului întreg gol, timp de 20 min în fiecare zi, pentru a suplini deficiența de căldură de care corpul are nevoie. Suplimentar, se va focaliza lumină verde în zona creştetului, timp de 15 min.

DIABET - Se va trata prin băi complete de lumină galbenă, timp de 15 min, în care corpul va fi expus complet gol. Se vor face de asemenea băi de culoare galben-lămâie, 15 min, cu corpul complet gol. Suplimentar, se va focaliza lumina de culoare galben-lămâie asupra zonei plexului solar, timp de 10 min. În caz de criză se va focaliza lumină de culoare galbenă asupra zonei gâtului, timp de 15 min.

DIAREE - Se va trata prin focalizare de lumină de culoare albastră asupra zonei abdomenului, timp de 30 de min. Se va bea, în fiecare zi, un pahar de apă solarizată (12 ore), expusă la lumina solară într-o sticlă de culoare albastră. Suplimentar, se va focaliza lumină verde, timp de 15 min asupra zonei creştetului.

DIFTERIE (boală contagioasă acută produsă de bacili care se caracterizează prin formarea unor false membrane pe amigdale, faringe, laringe, prin greutate în respiraţie şi la ingerarea alimentelor, prin febră etc., cunoscută şi sub numele de ANGINĂ DIFTERICĂ) - Se va trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 30 min (la fiecare interval de 4 ore) asupra zonei plexului solar, asupra gâtului şi asupra zonei inferioare a cefei. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde, timp de 15 min, asupra zonei creştetului.

DIGESTIE DIFICILĂ - Se va trata prin focalizare de lumină galbenă, timp de 15 min, asupra zonei abdomenului şi se va bea un pahar de apă solarizată (timp de 12 ore) într-o sticlă de culoare galbenă (cu excepţia cazurilor de diaree şi de inflamaţie a intestinelor). Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare roşie, timp de 15 min, asupra zonei plexului solar.

DINŢI (dureri de dinţi sau afecţiuni ale dinţilor) - Se vor trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 15 min, în direcţia gurii deschise. Suplimentar, se va consuma un pahar de apă solarizată (timp de 12 ore) care a fost ţinută în prealabil la soare în sticle de culoare albastră. Se va focaliza lumină de culoare albastră, timp de 10 min, asupra zonei frunţii.

DURERI DE SPATE - Se vor trata prin focalizare de lumină verde, timp de 15 min, asupra zonei spatelui. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare albastră, timp de 15 min, la baza coloanei vertebrale.

ECZEMĂ - Se va trata prin focalizare de lumină de culoare albastră, timp de 25 min, asupra zonei afectate (aceasta în cazul eczemelor uscate). Pentru eczemele umede se va focaliza asupra zonei afectate lumină de culoare roşu aprins, timp de 15 min, şi se va bea un pahar de apă solarizată (12 ore) într-o sticlă de culoare roşu aprins. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare violet asupra zonei afectate, timp de 15 min.

ENUREZIS (pierderea necontrolată a urinii) - Se va trata într-un mod asemănător cu tulburările emoţionale. Suplimentar, se va focaliza lumină

de culoare violet asupra zonei vezicii urinare şi asupra plexului cardiac, timp de 15 min.

EPILEPSIE - Se va trata prin focalizare de lumină de culoare albastră, timp de 30 min, asupra zonei capului, coloanei vertebrale şi plexului solar. Se va focaliza, de asemenea, lumină de culoare albastră asupra zonei abdomenului, timp de 10 min. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde, timp de 10 min, asupra zonei creştetului.

ERIZIPEL (boală infecţioasă şi contagioasă datorată unui streptococ, ce se manifestă prin inflamarea şi înroşirea unei porţiuni delimitate a pielii, localizată cel mai adesea la faţă şi la membre) - Se va trata prin băi complete de lumină roşie, timp de 15 min, în care corpul va fi expus gol. Se vor face în continuare băi complete de lumină albastră, timp de 15 min, în care corpul va fi expus gol. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde în zona creştetului, timp de 10 min.

FEBRĂ - Se va trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 20 min, asupra frunţii şi 15 min, asupra spatelui. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde în zona creştetului, timp de 10 min.

FISTULĂ (canal format accidental sau în urma unei operaţii, care comunică spre interior cu o glandă sau cu o cavitate naturală sau patologică şi care drenează în afară secreţiile acestora; ulceraţie adâncă într-un ţesut al organismului) - Se va trata prin focalizare de lumină de culoare albastră (asupra zonei afectate), timp de 15 min. Suplimentar, se va focaliza asupra zonei gâtului lumină de culoare indigo, timp de 10 min.

FRIGIDITATE (inerţie parţială sau totală a funcţiilor sexuale, manifestându-se în special la femeie; absenţa dorinţei şi a plăcerii în cursul actului sexual; adesea, imposibilitatea de a obţine orgasmul prin contact vaginal) - Se va trata prin focalizare de lumină de culoare albastră, timp de 20 min, la nivelul coccisului (os mic triunghiular de la extremitatea inferioară a coloanei vertebrale; noadă). Se va focaliza, de asemenea, lumină de culoare indigo, timp de 15 min, asupra zonei sexuale şi anale, după ce în prealabil a fost ras complet tot părul din această zonă. Suplimentar, se va bea un pahar de apă solarizată (12 ore) într-o sticlă de culoare portocalie.

FURUNCUL (inflamaţie purulentă a foliculilor firelor de păr) - Se va trata prin focalizare de lumină galben-lămâie, timp de 15 min, asupra abdomenului, sub ombilic. Se va trata, de asemenea, zona afectată de furuncul prin focalizare locală de lumină portocalie, timp de 30 min. În cazul în care există supuraţii, se va utiliza culoarea galbenă, timp de 15 min, care va fi focalizată asupra părţilor deschise. Se va îndepărta apoi vârful furunculului, **în condiţii perfect aseptice,** şi se va utiliza prin focalizare culoarea verde, timp de 10 min, până ce va fi drenat tot puroiul. Se va focaliza, de asemenea, lumină de culoare turcoaz timp de 5 min

asupra zonei furunculului şi se va termina folosind lumină de culoare indigo, timp de 10 min, focalizată asupra zonei. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde, timp de 10 min, asupra zonei creştetului.

GAZE INTESTINALE - Se vor trata prin focalizare de lumină purpurie, timp de 20 min, asupra zonei abdomenului. Se va bea un pahar de apă solarizată (12 ore) într-o sticlă de culoare purpurie. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare roşie, timp de 10 min, asupra zonei plexului solar.

GONOREE (scurgere uretrală ce apare în cazul blenoragiei - boală infecțioasă a cărei agent patogen este gonococul, manifestându-se sub forma uretritei la bărbat, vaginitei sau metritei la femeie) - Se va trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 45 min, asupra regiunii lombare (zona şalelor) şi asupra organelor genitale care în prealabil au fost complet rase de păr. Acest tratament se va realiza timp de două până la şase săptămâni. La fiecare trei zile, se va realiza un tratament în care va fi focalizată lumină verde, timp de 45 min, asupra aceloraşi zone indicate mai sus. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare violet, timp de 45 min, asupra zonei genitale complet rase.

GREAȚĂ (tendință spre vomă) - Se va trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 25 min, asupra regiunii abdominale. Suplimentar, se va focaliza lumină albastră, timp de 10 min, asupra zonei plexului cardiac.

GUŞĂ (afecțiune tiroidiană caracterizată de mărirea glandei tiroide) - Se va trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 20 min, asupra zonei gâtului unde se află glanda tiroidă. Se va bea un pahar de apă solarizată (12 ore) într-o sticlă de culoare albastră. Suplimentar, se va focaliza lumină albastră, timp de 10 min, asupra zonei frunții.

GUTURAI - Pentru guturaiul uscat, se va focaliza lumină de culoare indigo asupra zonei pieptului timp de 20 min zilnic. Suplimentar, se vor consuma 2 pahare de apă solarizată (12 ore) în sticle de culoare indigo. Pentru guturaiul umed (cu secreții) se va focaliza lumină de culoare portocalie asupra zonei pieptului, timp de 20 min. De asemenea, se vor bea 2 pahare de apă solarizată (12 ore) în sticle de culoare portocalie. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare albastră asupra zonei frunții, timp de 15 min. Pentru guturaiul de fân, se va focaliza lumină galbenă asupra zonei abdomenului, timp de 15 min. Se va continua apoi tratamentul prin focalizare de lumină albastră asupra regiunii feței şi a pieptului, timp de 30 min. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde asupra creştetului, timp de 10 min.

HEMOROIZI - Se vor trata prin focalizare de lumină roşie, timp de 15 min, asupra celei de a cincea vertebre cervicale. Se va focaliza lumină albastră, timp de 10 min, asupra zonei lombare şi se va focaliza tot

lumină albastră, timp de 10 min, asupra zonei sacrumului. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare galbenă, timp de 10 min, asupra zonei anusului care în prealabil a fost rasă de păr.

HEPATITĂ (afecțiune inflamatorie a ficatului) - Se va trata prin băi complete cu lumină albastră, timp de 25 min, în care corpul va fi expus gol.

HERNIE (umflătură formată prin ieşirea totală sau parțială a unui organ din cavitatea sa naturală printr-un orificiu natural sau artificial) - În cazurile acute, se va trata prin focalizare locală la nivelul zonei afectate cu lumină de culoare albastră, timp de 20 min zilnic. În cazurile cronice, se va trata local zona afectată prin focalizare de lumină galben-lămâie timp de 25 min zilnic, timp de 2 săptămâni. Apoi, se va focaliza asupra zonei afectate cu lumină turcoaz, timp de 15 min zilnic.

HIDROPIZIE (boală cauzată de acumularea patologică de apă în cavitățile naturale ale corpului sau în țesuturi; dropică) - Se va trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 20 min, asupra zonei afectate. Suplimentar, se va focaliza tot lumină albastră, timp de 10 min, asupra zonei frunții.

HOLERĂ - Se va trata cu lumină violetă focalizată asupra zonei abdomenului, 30 min de două ori pe zi. Suplimentar, se va focaliza lumină verde asupra creştetului, timp de 15 min zilnic.

INIMĂ - Pentru a stimula inima se vor realiza băi integrale în care corpul va fi expus gol la lumină roşie, timp de 20 min. Pentru a calma inima vom proceda în acelaşi fel, dar cu culoare albastră, timp de 15 min. Palpitațiile se vor trata prin focalizare cu lumină albastră, timp de 15 min, în zona plexului cardiac şi prin focalizare cu lumină galbenă, timp de 15 min, asupra zonei abdomenului.

Hipertensiunea - se vor realiza băi de lumină de culoare albastră în care tot corpul va fi expus gol, timp de 15 min. În continuare, se vor realiza băi folosind culoarea verde, asupra întregului corp gol, timp de 15 min.

Hipotensiunea - se vor realiza băi de lumină roşie, timp de 20 min în care corpul va fi expus gol.

LUMBAGO (boală care se manifestă prin dureri localizate la regiunea lombară datorată unui efort fizic excesiv sau expunerii la frig) - Se va trata prin focalizare de lumină galbenă asupra zonei abdomenului, timp de 15 min. Se va focaliza apoi lumină albastră, timp de 15 min, asupra părții de jos a spatelui şi prin focalizare tot de lumină albastră, timp de 15 min, asupra regiunii sacrale. Suplimentar, se va realiza baie completă de lumină violetă, timp de 15 min, în care corpul va fi expus gol.

MASTITĂ (afecțiune inflamatorie a sânului (mamelei)) - Se va trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 10 min, asupra ovarelor, 10

min asupra sânilor, 10 min asupra celei de-a cincea şi a şasea vertebre dorsale, 5 min asupra frunţii şi câte 5 min asupra fiecărei tâmple. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare violet, timp de 15 min, asupra zonei genitale şi a anusului, în prealabil complet rase.

MĂTREAŢĂ - După ce în prealabil se va rade în totalitate pielea capului, se va trata prin focalizare de lumină indigo asupra capului, timp de 15 min. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare indigo asupra zonei gâtului, timp de 10 min.

MELANCOLIE - Se va trata prin băi complete de lumină roşie, timp de 2 ore, în care corpul va fi expus gol. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare roşie, timp de 15 min, asupra zonei ombilicale.

MENINGITĂ CEREBRO-SPINALĂ (boală infecţioasă epidemică datorată meningococului care se localizează la nivelul meningelui cerebral şi spinal, caracterizată prin debut brusc şi intensitatea febrei. De asemenea, se constată contractura musculaturii gâtului şi a spatelui, delir, apoi comă) - Se va trata prin focalizare de lumină violetă, timp de 30 min, asupra zonei cefei şi a coloanei vertebrale. Suplimentar, se va focaliza lumină verde, timp de 15 min, în zona creştetului.

MENOPAUZĂ - Se vor trata diferitele tulburări legate de aceasta prin focalizare de lumină albastră, timp de 25 min, asupra ovarelor, apoi lumină galbenă, timp de 15 min, asupra rinichilor şi lumină verde, timp de 20 min asupra frunţii şi 10 min asupra creştetului.

MÂNCĂRIMI - Se vor trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 15 min, asupra zonei afectate. Suplimentar, se va focaliza lumină albastră în zona gâtului (mărul lui Adam), timp de 15 min.

NAS (sângerări spontane ale nasului) - Se vor trata prin focalizare de lumină indigo, 15 min zilnic, asupra nasului, până când hemoragia va înceta. Suplimentar, se va focaliza lumină verde, timp de 10 min, în zona creştetului. Alte tulburări se vor trata prin focalizare asupra zonei nasului folosind lumină indigo, timp de 15 min. Suplimentar, se va focaliza tot asupra nasului lumină de culoare violet, timp de 10 min.

OCHI (inflamare la nivelul ochilor) - Se va focaliza asupra ochilor deschişi lumină albastră, timp de 20 min. Pentru miopie se vor utiliza, de asemenea, focalizările de lumină albastră, timp de 10 min zilnic, asupra ochilor deschişi. Pentru strabism se va utiliza focalizare de lumină galbenă, timp de 10 min, asupra ochilor deschişi şi se va continua cu focalizare de lumină albastră, timp de 10 min, asupra ochilor deschişi. Suplimentar, se vor utiliza focalizări de lumină indigo timp de 10 min asupra ochilor deschişi.

ORBIRE - În cazul în care nu este însoţită de nici un fel de tulburări organice, se va utiliza lumină verde focalizată în zona ochilor deschişi, timp de 30 min, de 2 ori pe zi. De asemenea, se va focaliza lumină violetă

asupra zonei celei de a cincea vertebre dorsale, timp de 30 min zilnic. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare indigo, timp de 15 min zilnic, asupra zonei gâtului.

PARALIZIE (diminuarea sau abolirea motricităţii. Ea prezintă nenumărate varietăţi datorate intensităţii fenomenului, topografiei sale, evoluţiei, cauzelor sale etc. Diminuarea sau abolirea sensibilităţii (anestezie) este uneori desemnată sub numele de paralizie senzitivă) - Se va trata prin focalizare de lumină galbenă, timp de 15 min asupra zonei cefei, prin focalizare de lumină indigo, timp de 15 min asupra coloanei vertebrale, timp de 5 min asupra zonei sacrale şi timp de 5 min asupra zonei coccisului. Se va trata, de asemenea, fiecare nerv sciatic prin focalizare de lumină galbenă, timp de 15 min. Suplimentar, se va focaliza lumină roşie, timp de 15 min asupra zonei ombilicului.

PARALIZIE FACIALĂ - Se va trata prin focalizare de lumină galbenă, timp de 20 min, asupra feţei, apoi se va realiza o focalizare de lumină albastră tot asupra feţei, timp de 15 min. Suplimentar, se va focaliza asupra zonei ombilicului, lumină roşie, timp de 15 min.

PLĂMÂNI (afecţiuni pulmonare) - Se vor trata prin expunerea zonei pieptului şi apoi a spatelui la raze ultraviolete, timp de 10 min pe o parte şi 10 min pe cealaltă parte. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare indigo, timp de 15 min, în zona gâtului.

PNEUMONIE – Se va trata prin focalizare de lumină violet, timp de 40 de minute, asupra zonei pieptului; suplimentar se va focaliza lumină violet, 10 min, asupra zonei gâtului.

POLIOMIELITA ADULTULUI (este o paralizie spinală acută a adultului. Simptomatologia este aceeaşi ca şi în copilărie dar atrofia este mai puţin marcantă datorită completei dezvoltări a musculaturii şi a scheletului) - Se va trata prin expunerea întregii coloane vertebrale la lumină de culoare indigo, timp de 50 min. Se va repeta acest tratament de trei ori pe zi. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde în zona creştetului capului, timp de 25 min zilnic.

PROSTATĂ (afecţiuni ale prostatei) - Se va trata prin focalizare de lumină indigo asupra zonei prostatice (zona dintre anus şi sex), timp de 25 min. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare violet, timp de 15 min, asupra aceleiaşi zone.

RAHITISM (boală caracteristică perioadei de creştere, care se manifestă prin deformări variabile ale scheletului, mărire a epifizelor, inflexiune a diafizelor, modificări ale craniului şi ale toracelui. Aceste alterări sunt însoţite de tulburări gastro-intestinale şi de o perturbare a stării generale (anemie, hipotonie musculară). Rahitismul rezultă dintr-o tulburare a metabolismului fosfocalcic datorate unei carenţe în vitamina D, cel mai adesea corelată şi cu un deficit de expunere la soare) - Se va

trata prin expunerea pieptului la radiații ultraviolete, timp de 25 min. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare albastră asupra zonei frunții, timp de 15 min.

RĂCEALĂ - Dacă nu există febră, se va trata cu ajutorul băilor de lumină roşie, timp de 20 min, în care corpul va fi expus complet gol. Dacă pacientul suferă de hipertensiune, se vor face băi de lumină portocalie, timp de 15 min în care corpul va fi expus complet gol. Dacă există febră sau dacă există inflamație, se va focaliza lumină verde, timp de 15 min asupra capului şi apoi se va focaliza lumină albastră, timp de 15 min, asupra pieptului.

REUMATISM ACUT - Se va trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 30 min, asupra zonei afectate. Se va continua prin focalizare de lumină verde asupra părții afectate, timp de 25 min. Se va bea de asemenea apă solarizată în sticle de culoare verde, câte două pahare / zi.

REUMATISM CRONIC - Se va focaliza asupra zonei afectate lumină de culoare galben-lămâie, timp de 20 min, şi imediat după aceea se va focaliza asupra zonei afectate lumină de culoare portocalie, timp de 30 min. Suplimentar, se va focaliza asupra zonei pieptului lumină de culoare violet, timp de 15 min.

RINICHI (afecțiuni ale rinichilor) - Se vor trata prin focalizare de lumină albastră asupra regiunii rinichilor, timp de 15 min. Imediat după aceea se va continua cu focalizare de lumină portocalie tot asupra zonei rinichilor, timp de 15 min. În cazul în care afecțiunea este cronică, se va focaliza asupra zonei rinichilor lumină de culoare galben-lămâie, timp de 20 min şi, suplimentar, se va focaliza lumină de culoare violet asupra zonei pieptului, timp de 15 min.

RUBEOLĂ (boală infecțioasă contagioasă şi epidemică caracterizată printr-o erupție polimorfă amintind de cele ale rujeolei şi ale scarlatinei şi prin tumefacții ganglionare multiple.) - Se va trata prin băi generalizate de lumină de culoare roşie, timp de 15 min, apoi prin baie de lumină de culoare galbenă, timp de alte 15 min în care corpul va fi expus complet gol. Se va focaliza de asemenea lumină de culoare albastră asupra toracelui, timp de 25 min. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde asupra zonei creştetului, timp de 15 min.

SIFILIS - Se va trata prin focalizare de lumină verde asupra zonei pieptului, timp de 25 min. Se va continua tratamentul cu focalizare de lumină albastră tot asupra zonei pieptului, timp de 20 min. Aceasta se va realiza zilnic, timp de 4 luni. Apoi, la capătul acestui interval, se vor face băi complete de lumină de culoare galben-lămâie, în care corpul va fi expus complet gol, câte 25 min timp de două luni. Se va bea, de

asemenea, apă solarizată (12 ore) expusă la soare într-o sticlă de culoare verde.

SÂNGE (afecțiuni ale sângelui) - Se vor trata prin băi complete de lumină roşie, timp de 25 min, în care corpul va fi expus gol. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare roşie, asupra zonei plexului solar, timp de 15 min.

SINUZITĂ (inflamarea sinusurilor feței) - Se va trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 10 min, asupra celei de a treia vertebre dorsale, în special; se va continua prin focalizare de lumină verde asupra zonei capului, timp de 15 min şi apoi se va focaliza lumină albastră, timp de 10 min, asupra sinusurilor.

ŞOC - Se va trata cu lumină albastră focalizată în zona celei de-a şasea vertebre cervicale timp de 15 min zilnic şi, de asemenea, se va folosi lumină indigo focalizată asupra zonei pieptului, timp de 20 min. Suplimentar, se va focaliza lumină albastră asupra zonei frunții, timp de 10 min.

SPLINA (afecțiuni ale splinei) - Se va trata prin focalizare de lumină galbenă asupra regiunii splinei, timp de 2 ore. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare portocalie asupra zonei ombilicului, timp de 15 min.

STERILITATE - Se va trata prin focalizare de lumină indigo, timp de 2 ore, asupra zonei organelor genitale care va fi în prealabil rasă. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare albastră, timp de 20 min, asupra zonei ombilicului.

SURDITATE - Se va trata prin focalizare de lumină indigo asupra capului, timp de 20 min. Se va utiliza, de asemenea, tot lumină indigo ce va fi focalizată asupra regiunii occipitale, timp de 15 min şi de asemenea se va focaliza lumină de aceeaşi culoare la nivelul celei de-a 5-a vertebre dorsale, timp de 10 min. Se va bea cel puțin de două ori pe săptămână apă solarizată (12 ore) în sticlă de culoare indigo. Dacă surditatea respectivă este de origine emoțională, se va trata suplimentar, prin focalizare de lumină indigo, timp de 15 min, în zona gâtului.

SUSPENDAREA CICLULUI MENSTRUAL (pentru a readuce ciclul menstrual) - Se va trata prin baie completă de lumină portocalie în care corpul va fi expus gol, timp de 30 min. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare albastră, timp de 20 min, asupra zonei genitale, care va fi în prealabil rasă.

TETANOS (maladie determinată de bacilul Clostridium tetani şi datorată acțiunii asupra centrilor nervoşi a toxinei pe care el o secretă, în zona unde sporii săi au pătruns şi germinat şi unde el vegetează (rana adesea minimă)) - Se va trata prin băi generalizate de lumină violetă, timp de 40 min, de 4 ori pe zi, corpul fiind expus complet gol. Suplimentar, se

va focaliza lumină de culoare verde asupra zonei creştetului, timp de 15 min.

TORTICOLIS (simptom caracterizat prin înclinarea laterală a capului, datorată unei afecțiuni musculare, vertebrale sau nervoase) - Se va trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 20 min, asupra celei de a şasea vertebre dorsale. Se va continua tratamentul cu focalizare de lumină verde, timp de 15 min, asupra celei de-a şasea vertebre dorsale.

TUBERCULOZA - Se va trata prin focalizare de lumină portocalie asupra pieptului şi spatelui, timp de 30 min. Apoi se va continua tratamentul cu focalizare de lumină violetă asupra pieptului şi spatelui, timp de 20 min. Dacă bolnavul suferă şi de constipație, se va focaliza, de asemenea, lumină galbenă asupra abdomenului (5 min), apoi asupra frunții (5 min) şi asupra tâmplelor (3 min pentru fiecare parte). Lumina de culoare turcoaz este recomandată pentru a se face o baie completă, timp de 20 min, în care corpul va fi expus complet gol în situațiile în care este prezentă febra. Dacă febra creşte, se va folosi lumină de culoare albastră, timp de 20 min. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde asupra zonei creştetului, timp de 15 min.

TULBURĂRI EMOȚIONALE - Se vor trata prin focalizare de lumină albastră, 20 min, asupra frunții mai întâi şi apoi asupra tâmplelor, 10 min pentru fiecare parte.

TULBURĂRI ALE GLANDELOR ENDOCRINE - Se vor trata prin focalizare de lumină roşie la baza coloanei vertebrale, timp de 20 min.

TULBURĂRI MENTALE - Se vor trata prin băi de lumină violet, timp de 20 min, în care corpul va fi expus în întregime gol.

TULBURĂRI ALE MIROSULUI - Se vor trata prin băi complete de lumină indigo timp de 25 min, în care corpul va fi expus complet gol. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde în zona creştetului, timp de 10 min.

TULBURĂRI NERVOASE - Se vor trata prin băi generalizate de lumină verde, 20 min, în care corpul va fi expus în întregime gol. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde asupra zonei plexului cardiac, timp de 10 min.

ULCER DUODENAL - Se va trata prin focalizare de lumină albastră asupra zonei abdomenului, timp de 40 min. Se va focaliza tot lumină albastră asupra zonei trunchiului, timp de 15 min şi asupra tâmplelor, câte 6 min de fiecare parte. Se va bea apă solarizată (12 ore) expusă în sticle de culoare albastră, un pahar pe zi. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde, timp de 15 min, asupra zonei creştetului.

ULCER GASTRIC - Se va trata prin focalizare de lumină galbenă asupra abdomenului şi spatelui (partea de jos), timp de 20 min pentru fiecare parte. Se va focaliza lumină albastră asupra zonei frunții, timp de

15 min, şi asupra tâmplelor, timp de 5 min, pentru fiecare parte. Suplimentar, se va focaliza lumină verde asupra creştetului timp de 15 min.

VARIOLĂ (maladie infecțioasă, contagioasă în general, foarte benignă, caracterizată printr-o erupție care se manifestă în puseuri prin vezicule care se sparg şi se usucă după câteva zile) - Se va trata prin expunere la radiații ultraviolete la nivelul toracelui, timp de 30 min pentru fiecare parte. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare verde în zona creştetului, timp de 10 min.

VEZICĂ BILIARĂ (afecțiuni ale vezicii biliare) - Se va trata prin focalizare de lumină portocalie în zona vezicii biliare, timp de 20 min. Suplimentar, se va focaliza tot lumină de culoare portocalie asupra zonei dintre anus şi sex, timp de 10 min.

VEZICĂ URINARĂ (afecțiuni ale vezicii urinare) - Se va trata prin focalizare de lumină albastră, timp de 15 min, în partea de jos a spatelui şi se va continua apoi cu focalizare de lumină galbenă tot în partea de jos a spatelui, timp de 15 min. Se va bea zilnic un pahar de apă solarizată (timp de 12 ore) în sticlă de culoare albastră, în caz de incontinență urinară. Se va utiliza, de asemenea, baie generalizată de lumină verde, timp de 10 min şi de lumină purpurie, timp de 10 min, în care corpul va fi expus complet gol. Suplimentar, se va focaliza lumină violetă asupra plexului cardiac, timp de 15 min.

VOMĂ (senzație de vomă la femeia gravidă) - Se va trata prin baie completă în care corpul va fi expus, complet gol, la lumină de culoare violetă, timp de 10 min zilnic. Suplimentar, se va focaliza lumină de culoare albastră timp de 10 min, asupra zonei frunții.

17. GLOSAR

ACIDIFIANT - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă acționează oarecum asemănător cu un acid (= substanță care se bucură de proprietatea de a forma săruri cu bazele şi care este *caustică*), provocând cauterizarea atât a vegetațiilor cât şi a şancrului sau a ulcerațiilor de diferite naturi ale mucoasei sau ale pielii, apărute la locul de pătrundere în organism a unor germeni infecțioşi.

AFRODISIAC - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă trezeşte şi amplifică plăcerile senzuale (*senzual* = expresia atracției pentru plăcerea simțurilor, pentru senzații). Senzualitatea este manifestarea unei fireşti deschideri față de plăcerile simțurilor şi apare atunci când energia erotică (sexuală) a ființei este mare. După unele păreri, majoritatea cunoştințelor noastre provin din *senzații* şi prin urmare, este important să ne deschidem cât mai mult plăcerii simțurilor, căutând însă elevarea şi rafinarea lor, grație unui control complet asupra acestora şi a transmutării energiilor lor componente. La baza multor idei se află senzațiile.

O culoare cu efect afrodisiac determină o stimulare a activității sexuale, provocând, în acelaşi timp, creşterea considerabilă a performanțelor sexuale. La femeie, efectele sale se reflectă prin posibilitatea de a realiza un număr mare de orgasme plenare. La bărbat determină o erecție prelungită, anejaculatorie, însoțită de o plăcere orgastică intensă.

ANTALGIC sau **ANALGEZIC** - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă are proprietatea de a calma durerea, făcând-o să dispară temporar şi apoi, în timp, o elimină definitiv.

ANTIACID - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă combate aciditatea şi *acidoza* (tulburare a echilibrului acido-bazic din sânge, caracterizată prin preponderența componentei acide în dauna celei bazice). Acidoza se poate produce atât prin creşterea metaboliților acizi, cât şi prin scăderea rezervei alcaline.

S*imptome generale* ale acidozei: oboseală fizică, nelinişte, grețuri, vărsături, amețeală, năuceală, lipsa poftei de mâncare, senzație de vomă.

Acidoza exprimă predominanța energiei YIN (-).

ANTIANEMIC - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă are efecte binefăcătoare în cazul anemiei, determinând dispariția acesteia. Anemia este o stare morbidă caracterizată prin insuficiența cantității sau a calității globulelor roşii.

S*imptome generale ale anemiei:* paloarea pielii şi a mucoaselor, palpitații, astenie, în cazuri grave tulburări digestive şi nervoase.

ANTIHELMINTIC sau VERMIFUG - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă are o acțiune eficientă împotriva viermilor intestinali.

ANTIPIRETIC - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă combate febra.

ANTIPRURIT (de la grecescul "*anti*" = contra şi "*pruritus*" = mâncărime). *Pruritul* constă într-o mâncărime intensă a pielii. Apare în diferite tulburări sau afecțiuni ale pielii, dar se poate constata şi fără cauze organice (unele nevroze). Se cunosc diferite varietăți de prurit, după locul în care se manifestă (ex.: prurit al anusului, al scrotului, al nărilor, vulvar, etc.) sau în funcție de cauza care îl produce (ex. prurit icteric). Prin urmare, datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă are efecte curative în diferite forme de prurit, făcând să dispară penibilele senzații de mâncărime.

ANTIRAHITIC - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă acționează eficient în cazul rahitismului, atât pentru a-l combate, cât şi pentru a-l preveni.

Rahitismul este o tulburare a dezvoltării normale, în special a sistemului osos, care este caracteristică primei copilării, Se datorează unei carențe a vitaminei D.

ANTISEPTIC sau ANTIMICROBIAN - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă are proprietatea de a distruge microorganismele ce se găsesc în țesutul animalului viu (pe tegumente şi mucoase). Indicată în infecții (şi chiar putrefacții), distruge microbii aflați: fie la *exterior* (la nivelul rănilor), fie în cavități care comunică cu exteriorul (gură, gât, nas, intestin, vezică urinară, ochi), fie în *interiorul* organismului (de exemplu, prin penetrarea în articulații).

ANTISPASMODIC - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă combate stările spasmodice sau cu alte cuvinte contracțiile, crampele şi convulsiile. Spasmul este contracția violentă a unuia sau mai multor muşchi.

ARMONIE - Acord, coeziune, concordanță, potrivire a elementelor componente ale întregului sau *totului* ființei.

Armonia exprimă aderența părților la *tot*, coerența şi echilibrarea interiorului şi exteriorului *(microcosmos uman - macrocosmos)* unitatea conținutului şi a formei, polarizarea sau împăcarea contrariilor. Armonia este un atribut sau un efect al frumosului. Prin armonizare, cele opuse se acordă şi din cele discordante, prin reechilibrare, rezultă cea mai frumoasă armonie. Armonia constă, pe de o parte în totalitatea unor aspecte esențiale, iar pe de altă parte în pura opoziție rezolvată a acestora, prin ceea ce ele revelează ca apartenență reciprocă, ca legătură interioară, ca unitate a lor. În acest sens vorbim de armonia formelor, stărilor, emoțiilor, tonurilor, culorilor, mişcărilor, sunetelor, etc.

Prin urmare, armonia este apropiată de ordine, măsură, proporționalitate, echilibru, unitate.

ASIMILARE - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă amplifică asimilarea. Asimilarea este ultima fază a activității digestive, după care substanțele absorbite şi aduse în țesuturi de către sânge se combină cu elemente conținute în celule - altfel spus, totalitatea reacțiilor chimice şi energetice care duc la formarea, menținerea şi regenerarea țesuturilor pe baza produşilor de absorbție din alimente.

ASTRINGENT - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă are ca efect contracția suprafeței țesuturilor, capilarelor şi orificiilor. Ea poate fi utilizată în combaterea hemoragiilor, diareei, degerăturilor, hemoroizilor, leucoreei, blenoragiei, conjunctivitei, stomatitelor, transpirațiilor abundente, mâncărimilor, anghinei. În plus, s-a constatat că efectul astringent diminuează secrețiile şi cicatrizează mai repede rănile.

AYURVEDA - Dintre toate sistemele de cunoştințe medicale existente şi aplicate în prezent pe glob, AYURVEDA este poate cel mai vechi, cel mai bine elaborat şi cel mai complex dintre toate, fiind tocmai de aceea foarte potrivit spre a servi drept bază pentru o **sinteză plină de înțelepciune în domeniul ocrotirii sănătății**.

Cunoaşterea şi răspândirea pe o scară din ce în ce mai largă a acestei ştiințe medicale tradiționale (AYURVEDA) este la ora actuală sistematic sprijinită prin unele inițiative ale Organizației Mondiale a Sănătății, care sunt consemnate explicit în documente din anii 1974 şi 1978. **AYURVEDA este medicina tradițională a Indiei**. În prezent AYURVEDA este recunoscută ca fiind o ştiință medicală faimoasă şi ea este deja aplicată cu deosebite rezultate, ca o **modalitate concretă şi foarte eficientă de vindecare**, în foarte multe țări ale lumii.

Sistemul medical AYURVEDA este în acelaşi timp o ştiință de o mare profunzime. Deoarece noțiunile fundamentale ce sunt utilizate în cadrul acestui sistem de medicină se regăsesc şi în filozofia tradițională indiană, AYURVEDA a fost uneori considerată ca fiind o ramură a filozofiei. Din acest motiv, despre AYURVEDA s-a creat impresia falsă că este un sistem de medicină diferit de medicina occidentală. Astfel se explică deocamdată lipsa unui limbaj comun atât de necesar stabilirii unor raporturi de completare reciprocă.

AYURVEDA este simplă pentru că utilizează principii generale sintetizate în urma unei îndelungate practici directe. Simplitatea AYURVEDEI se datorează faptului că această ştiință a ajuns la ESENȚE şi nu poate fi considerată din acest motiv ca fiind simplistă sau reducționistă. Sistemul medical tradițional AYURVEDA constituie în egală măsură atât o ştiință precisă şi foarte bine fundamentată (incluzând

noțiuni şi categorii generale, precum şi modalități terapeutice care au fost atent verificate de-a lungul a mii de ani printr-o experiență directă), cât şi o veritabilă artă a vindecării. O astfel de "artă a vindecării" nu ar fi putut să fie practicată decât de acele ființe umane deosebite cărora realizarea spirituală le-a putut conferi puterea de a insufla viață în toate actele de vindecare în care se angrenau.

În viziunea sistemului tradițional AYURVEDA, starea de sănătate perfectă înseamnă în primul rând o deplină ARMONIE. Țelul acestui sistem medical nu este doar acela de a reda ființei umane aflate în suferință o stare temporară de confort fizic, psihic sau mental. Starea de sănătate a unei ființe umane nu poate fi redusă doar la o simplă stare de confort sau de bine. Această ştiință milenară urmăreşte să trezească în fiecare ființă umană aspirația autentică către o ARMONIE DIVINĂ profundă şi deplină ce se oglindeşte la toate nivelurile ființei. Această aspirație constant menținută reprezintă în realitate **fundamentul stării veritabile de sănătate**.

Înțelepții antici care au studiat acest tezaur inestimabil de cunoştințe structurat sub forma sistemului milenar AYURVEDA, au folosit propria lor minte în locul sofisticatelor computere utilizate astăzi. În acest mod, ei au reuşit, de exemplu, să-şi dezvolte o inimaginabilă putere de memorare, astfel că fiecare practician ayurvedic reprezenta el însuşi o veritabilă comoară vie de cunoştințe medicale. Mai mult decât atât, fiecare practician ayurvedic şi-a dezvoltat şi, în acelaşi timp, şi-a rafinat extrem de mult INTUIȚIA astfel încât el să poată direcționa şi controla orice proces terapeutic utilizându-şi într-un mod corespunzător capacitățile sale intuitive. În acest mod, toate aceste ființe umane deosebite au reuşit să transforme AYURVEDA într-o veritabilă artă, descoperind şi revelând şi celorlalți că scopul esențial al acestui sistem medical este tocmai realizarea stării de sănătate spirituală perfectă, care este premiza esențială a cunoaşterii ESENȚEI divine a ființei.

Toți aceşti înțelepți ai NATURII au experimentat în primul rând în propria lor structură individuală efectele diferitelor remedii naturale, iar rezultatele obținute au fost comunicate ulterior de ei, uneori prin viu grai, alteori în scris, de la o generație la alta, din tată în fiu. Toată această colecție inestimabilă de cunoştințe medicale a fost apoi sistematizată şi codificată cu câteva mii de ani înainte sub forma sistemului medical AYURVEDA.

Principiile, noțiunile şi în general toate cunoştințele sistemului medical tradițional AYURVEDA reprezintă în realitate veritabile chei pentru redescoperirea propriilor noastre tradiții terapeutice naturale, unele dintre ele uitate de secole sau foarte puțin cunoscute, înțelese sau utilizate. Adeseori, medicina contemporană recurge la procedee

terapeutice pe care le-a preluat din tradiția vindecătorilor populari. De asemenea, tratamentele pe bază de produse naturale sunt din ce în ce mai căutate şi sunt utilizate în prezent, uneori în paralel cu medicația alopată. Experimentate cu succes timp de secole, aceste remedii transmise din tată în fiu şi păstrate de către tradiția noastră populară constituie un inestimabil tezaur medical. Valorificarea acestor informații precum şi integrarea lor în viața de zi cu zi a omului contemporan poate fi realizată cu o mare uşurință utilizînd principiile sistemului medical tradițional AYURVEDA. Acesta constituie o bază sigură pentru sistematizarea acestor comori terapeutice şi oferă în acelaşi timp posibilitatea înțelegerii principiilor şi legităților naturale care guvernează aceste corespondențe uluitor de exacte. AYURVEDA reprezintă cea mai bună modalitate de interpretare şi de explicare a acestor procedee terapeutice şi remedii naturale, atît de necesară omului contemporan.

BACTERICID - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă omoară bacteriile (organisme microscopice unicelulare; ex. pneumo-coci, bacterii ale dizenteriei, stafilococi, gonococi, colibacili, vibrioni holerici, streptobacili, enterococi, spirochete, streptococi).

CALMANT - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă are un efect calmant. Utilizarea ei poate diminua sau elimina: 1. *durerea*, atât pe cea somatică cât şi pe cea vegetativă; 2. *tusea*, atenuându-i numărul şi intensitatea acceselor. În plus, ea are şi un considerabil efect *antispasmodic* (combate convulsiile, zvâcnirile, contracțiile musculare).

CARMINATIV - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă face să fie expulzate gazele din intestin şi combate crampele digestive.

CHAKRA - Literal, în limba sanscrită înseamnă "roată", "cerc"; termen ce desemnează centrii secreți de forță prin care trece energia subtilă PRANA şi chiar KUNDALINI, atunci când este trezită;aceştia coordonează corpul fizic, corpul astral şi corpul cauzal al ființei umane. Centrii de forță fundamentali acumulează, transformă şi redistribuie energia subtilă, modulată care îi traversează. Deşi CHAKRA-ele influențează, în mod cert, glandele endocrine şi organele fizice, este bine să nu le confundăm cu acestea, deoarece aparțin unui alt nivel al realității fenomenale. CHAKRA-ele sunt zone focar de întâlnire şi de interpenetrare a fizicului cu psihicul, mentalul şi cauzalul. Cele şase CHAKRA-e principale, împreună cu cel de-al şaptelea centru SUPREM (SAHASRARA) din KUNDALINI YOGA (aceşti centri fundamentali sunt cunoscuți şi în alte culturi, sub nume diferite), se găsesc amplasați de-a lungul lui SUSHUMNA NADI, canalul principal de forță prin care circulă energia subtilă de-a lungul coloanei vertebrale. SUSHUMNA NADI este canalul prin care urcă KUNDALINI în momentul trezirii superioare: psihice, mentale şi spirituale a ființei umane.

Primele şase CHAKRA-e sunt situate, fiecare, în afara învelişului corporal grosier, iar cea de-a şaptea, care nu este propriu-zis o CHAKRA, ci un CENTRU SUPREM DE LEGĂTURĂ CU DUMNEZEU, se află deasupra creştetului capului (SAHASRARA). În timpul trezirii lui KUNDALINI (fenomen ce se produce, în general, ca urmare a unor exerciții de KUNDALINI YOGA corect şi perseverent realizate, care permit trezirea şi controlul acestui proces), energia cosmică subtilă urcă de la prima CHAKRA (MULADHARA), situată, în plan subtil, la nivelul zonei dintre anus şi sex, până în SAHASRARA, activându-le gradat pe toate, una după alta. La nivelul fiecărei CHAKRA pe care o atinge şi o energizează extraordinar de mult KUNDALINI, yoghinul resimte o stare de fericire intensă, aparte (ANANDA) şi, totodată, el dobândeşte anumite puteri psihice (SIDDHI-uri) care îi permit să ajungă la o formă mult mai amplă şi rafinată de cunoaştere, de aici provenind, de altfel, şi numele de centri de Conştiință (CHAITANYA) dat uneori CHAKRA-elor.

Din fiecare CHAKRA radiază un anumit număr de canale energetice (NADI-uri) cunoscute, în tradiția yoghină, sub numele de "PETALE" sau "SPIȚE" energetice. Oamenii înzestrați cu capacități mediumice şi capabili, datorită clarviziunii, să vadă corpul astral al celorlalți, descriu adeseori CHAKRA-ele ca nişte focare de lumină subtilă, distinct colorate, care au un număr diferit de petale sau canale energetice care pornesc dintr-un centru (BINDU). Uneori, CHAKRA-ele sunt reprezentate, în mod simbolic, în anumite texte YOGA tradiționale. Numărul de petale corespunde totdeauna numărului de NADI-uri (sau SPIȚE ENERGETICE) ce pornesc din fiecare CHAKRA. Aceste aşa-zise "flori de lotus", sunt înzestrate (atunci când sunt trezite) cu o vibrație specifică care le face să dea impresia de "roți" statice, de unde provine şi numele de CHAKRA. După sistemul KUNDALINI YOGA, fiecărei CHAKRA îi corespund anumite caracteristici psihosomatice şi mentale, exprimate printr-o serie de simboluri (forme geometrice, culori, MANTRA-e, animale simbolice (care desemnează anumite energii subtile, secrete), divinități (ce indică anumite lumi paralele) etc.). CHAKRA-ele principale şi atributele lor sunt:

1. MULADHARA CHAKRA - centrul situat la baza lui SUSHUMNA NADI, între zona organelor sexuale şi anus. Atât timp cât MULADHARA CHAKRA este în stare potențială, energia KUNDALINI este „adormită" aici; ea este reprezentată printr-un şarpe încolăcit în jurul lui însuşi (din această cauză uneori se vorbeşte de energia şarpelui); ea conferă trezirea puterilor paranormale şi asigură energie tuturor celorlalte CHAKRA-e. Din acest centru izvorăsc patru NADI-uri care corespund celor patru petale ale sale. Forma simbolică a acestei CHAKRA este pătratul, culoarea sa subtilă este galben-portocaliu (argilos), MANTRA fundamentală ce îi corespunde (BIJA) este LAM, animalul său simbolic

este elefantul cu şapte trompe, divinităţile cu care se poate lua legătura prin el sunt BRAHMA şi DAKINI, o SHAKTI a lui BRAHMA.

„Yoghinul perseverent care, prin efortul său spiritual, a pătruns plenar în starea de conştiinţă specifică lui MULADHARA CHAKRA, reuşeşte să învingă, cu cea mai mare uşurinţă, ataşamentul său terestru (PRITHIVI TATTVA) şi, dobândind un curaj extraordinar, el nu se mai teme niciodată de moartea fizică. Prin concentrare şi meditaţie asupra acestei CHAKRA, el "obţine cunoaşterea lui KUNDALINI şi a mijloacelor secrete de a o trezi. Odată plenar trezită KUNDALINI, yoghinul obţine puterea levitaţiei (DARDURI SIDDHI). El poate controla perfect suflurile subtile (VAYU), mentalul şi lichidul seminal (bărbaţii) sau secreţiile menstruale (femeile). Energia sa (PRANA) intră în BRAHMA NADI din centrul lui SUSHUMNA NADI. Când KUNDALINI este ridicată şi menţinută suficient de mult timp în AJNA CHAKRA, toate păcatele yoghinului (KARMA negativă chiar din alte existenţe) sunt rapid arse. El obţine cunoaşterea trecutului, prezentului şi viitorului. El se bucură plenar de o fericire inerentă, naturală (SAHAJA ANANDA)". (SIVANANDA)

2. SWADHISTHANA CHAKRA - centrul aflat, în plan subtil, în canalul SUSHUMNA, în zona organelor genitale; corespunde în plan fizic plexului hipogastric care guvernează organele sexuale, funcţia de procreere şi trăirile erotice, amoroase. Din centrul acestei CHAKRA pleacă 6 NADI-uri (sau "petale"). Forma simbolică asociată acestei CHAKRA este semiluna, culoarea sa este albul argintiu, MANTRA fundamentală ce îi corespunde este (BIJA) VAM, animalul său simbolic este crocodilul şi divinităţile cu care se poate lua legătura prin el sunt VISHNU şi o SHAKTI a sa, RAKINI.

"Cel care se concentrează intens şi meditează profund asupra acestei CHAKRA şi asupra energiilor sale ascunse corespondente nu se mai teme deloc de apă. El are un control perfect asupra energiilor secrete, subtile ale acestui element. El obţine mari puteri psihice, imaginaţie creatoare genială, cunoaştere intuitivă şi se bucură de o stăpânire perfectă a funcţiei sexuale şi a simţurilor. De asemenea, el cunoaşte, cu uşurinţă, lumile sublime astrale. Pasiunea înlănţuitoare, mânia, ataşamentul, orgoliul, gelozia şi alte impurităţi psihice sunt, uşor şi complet, eliminate de el. Yoghinul în cauză îşi regenerează corpul fizic, rămâne tânăr şi ajunge să cucerească moartea (MRITYUNJAYA SIDDHI)". (SIVANANDA)

3. MANIPURA CHAKRA - centrul situat de-a lungul canalului SUSHUMNA, în zona ombilicului, la 2 degete dedesubt. Corespondenţa sa fizică este plexul solar; el guvernează ficatul, stomacul etc. 10 NADI-uri sau petale de lotus (spiţe energetice) emană din această CHAKRA a cărei formă simbolică este triunghiul cu vârful în sus de culoare roşie,

MANTRA fundamentală ce îi corespunde este (BIJA) RAM, animalul său simbolic este berbecul şi divinităţile cu care se poate lua legătura prin el sunt SHIVA RUDRA şi o SHAKTI a sa, LAKINI.

„Yoghinul care se concentrează intens şi meditează profund asupra acestei CHAKRA obţine puterea numită SATALA SIDDHI şi dobândeşte capacitatea de a descoperi comori ascunse. El nu va fi atins de nici o boală. El nu se teme absolut deloc de foc. Chiar dacă stă în foc, el rămâne neatins şi în viaţă şi niciodată nu are nici o teamă de moarte; voinţa şi puterea sa sunt uluitoare." (SIVANANDA)

4. ANAHATA CHAKRA - centrul situat în zona inimii, tot în interiorul canalului SUSHUMNA. Corespondenţa sa fizică este plexul cardiac; el guvernează inima. 12 NADI-uri (sau SPIŢE energetice), simbolizate sub forma petalelor de lotus, pornesc din această CHAKRA, a cărei formă simbolică este steaua cu şase colţuri, de culoare albastră. MANTRA fundamentală ce îi corespunde este (BIJA) YAM, animalul său simbolic este gazela şi divinităţile cu care se poate lua legătura prin el sunt ISHA şi o SHAKTI a sa, KAKINI.

"Yoghinul ce se concentrează şi meditează profund asupra acestei CHAKRA ascultă sunetul paradisiac din ANAHATA CHAKRA (ANAHATA SHABDA care este, de fapt, sunetul lui SHABDA BRAHMAN), atunci când se focalizează intens asupra acestui centru. Elementul subtil aer, care poate fi controlat la nivelul acestui centru, face să se amplifice în yoghinul respectiv SATTVA GUNA (calitatea armoniei). Cel care meditează, în mod perseverent, asupra acestei CHAKRA domină complet elementul subtil aer (VAYU TATTVA). El se poate dedubla cu uşurinţă şi poate zbura în alte lumi mirifice sau poate intra fulgerător în corpul altuia, trăind în totalitate ceea ce trăieşte minunat celălalt (EMPATIE PERFECTĂ); el devine instrumentul iubirii divine cosmice şi obţine toate celelalte calităţi SATTVA-ice (divine)." (SIVANANDA)

5. VISHUDDHA CHAKRA - centrul situat, în plan subtil, la baza gâtului, tot în interiorul canalului SUSHUMNA. Este centrul elementului subtil eter (AKASHA TATTVA). Corespondenţa sa fizică este plexul laringian. 16 NADI-uri, simbolizate în forma unor petale de lotus, emană din această CHAKRA, a cărei formă simbolică este cercul, culoarea este indigo, MANTRA fundamentală ce îi corespunde este (BIJA) HAM, animalul său simbolic este un elefant cu şase colţi şi zeităţile cu care se poate lua legătura prin el sunt SADA SHIVA şi o SHAKTI a sa SHAKINI.

"Concentrarea intensă şi meditaţia profundă asupra elementului (TATTVA) acestei CHAKRA este definită, în textele YOGA, sub numele de EXPANSIUNE beatifică, spaţială AKASHI DHARANA. Cel care practică acestă formă de meditaţie nu va dispare sau muri nici la disoluţia lumii (PRALAYA). El obţine cunoaşterea intuitivă, perfectă a celor patru

VEDE, datorită meditației perseverente asupra acestui lotus. El deține cunoaşterea trecutului, prezentului şi viitorului şi dobândeşte controlul energiilor misterioase ale timpului (TRIKALA - JNANA)". (SIVANANDA).

6. AJNA CHAKRA - centrul aflat tot în interiorul canalului SUSHUMNA şi localizat, în plan subtil, în spațiul dintre sprâncene. În sistemele esoterice occidentale, această CHAKRA este numită "al treilea ochi". "Lotusul" său nu are decât două petale, adică doar două NADI-uri emană din el. Culoarea sa subtilă este galben-auriu, MANTRA fundamentală ce îi corespunde este (BIJA) AUM, divinitățile cu care se poate lua legătura prin el sunt PARAMA SHIVA, care se manifestă sub forma lui HAMSA şi o SHAKTI a sa, HAKINI. Această CHAKRA, a cărei corespondență fizică este zona frontală, este considerată a fi centrul conştiinței.

"Cel care se concentrează intens şi meditează profund asupra acestei CHAKRA distruge, gradat, toate efectele negative (KARMA) ale acțiunilor sale anterioare din această viață sau din celelalte. Adeptul devine un mare YOGHIN şi ajunge un eliberat în viață (JIVANMUKTA). El obține cele opt mari puteri paranormale (MAHASIDDHI) şi cele 32 de puteri minore". (SIVANANDA)

7. SAHASRARA - se situează, în plan subtil, deasupra creştetului capului, deci în afara învelişului corporal grosier, dincolo de extremitatea superioară a lui SUSHUMNA. Aşa cum o indică numele său, acest CENTRU DE LEGĂTURĂ CU DUMNEZEU are 1000 de petale sau, cu alte cuvinte, este înzestrat cu o mie de NADI. O infinitate de alte canale (NADI) emană şi se ramifică de la acest centru (SAHASRARA). Corespondența fizică a acestui CENTRU SUPREM este creierul, MANTRA sa (PARABIJA) este STRICT SECRETĂ deoarece este un sunet cu totul sacru. Cele 50 de litere ale alfabetului sanscrit, manifestate ca energii subtile (MANTRA-e), parcurg cele o mie de petale ale acestui CENTRU SUPREM (SAHASRARA) care reprezintă, el singur, (atunci când este perfect trezit) totalitatea tuturor CHAKRA-elor şi MANTRA-elor existente. Centrul Suprem de FORȚĂ, SAHASRARA, apare astfel ca fiind net superior față de toți ceilalți 6 centri de forță (CHAKRA-e). El emite o lumină alb strălucitoare şi intensă, precum "zece milioane de sori" şi aparține unui nivel al realității superior celorlalte Şase CHAKRA-e (SAT CHAKRA). Considerat ca o reşedință esențială a lui SHIVA, SAHASRARA corespunde conştiinței beatifice, divine, MACROCOSMICE.

"Atunci când KUNDALINI este intim unit cu SHIVA în SAHASRARA, yoghinul se bucură de fericirea supremă (PARAMANANDA). El atinge o stare de supraconştiință şi realizează cea mai înaltă cunoaştere. El devine un "YOGHIN care ştie instantaneu totul" (BRAHMAVID - VARISHTHA, el este un mare înțelept şi un JNANI perfect)". (SIVANANDA)

Deşi elaborat cu câteva mii de ani în urmă de hinduism, sistemul CHAKRA-elor joacă, totodată, un rol important în budism, în special în budismul tantric. Fundamental, sistemul centrilor de energie (CHAKRA) şi al canalelor subtile (NADI) care le leagă între ele este identic cu cel dezvoltat de KUNDALINI YOGA. Totuşi, simbolismul care îi este asociat aparține, în mai mare măsură, iconografiei budiste. Practica meditației elaborată, pornind de la acest sistem, se diferențiază în aspectele sale fundamentale şi în multe alte aspecte de cea a lui KUNDALINI YOGA.

COLAGOG - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă favorizează eliminarea bilei prin stimularea contracțiilor vezicii biliare. Totodată, uşurează eliminarea bilei din căile biliare extrahepatice.

DETENSIONANT - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă relaxează, destinde, detensionează, odihneşte, suprimă cauzele unei tensiuni. Induce stări de decontractare şi abandon plăcut.

DEZINTOXICANT - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă declanşează procesul prin care organismul se debarasează de otrăvurile sau toxinele care îl impregnează.

DIAFORETIC sau SUDORIFIC - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă provoacă transpirație abundentă.

DIGESTIV - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă stimulează şi uşurează considerabil digestia.

DIURETIC - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă face să crească secreția urinară prin acțiunea pe care o are asupra rinichilor.

DURERE sau ALGIE (de la grecescul "alges" = durere) - Senzație de suferință fizică, de intensitate variabilă, cauzată de iritarea nervilor senzitivi sub influența unui traumatism (tăietură, înțepătură, leziune) sau a unei inflamații ori iritări.

În mod obişnuit, durerea este *spontană*, dar ea poate fi *subconştientă,* neproducându-se sau, altfel spus, nefiind clar sesizată decât atunci când este trezită de anumite mişcări, atingeri, sau prin palpare. În asemenea situații se spune că durerea este provocată. *Provocarea* poate fi datorată unei presiuni chiar pe focarul ei sau pe un anume punct sau la o anumită distanță de leziune (ex. fractură).

O fizionomie contractată, alterată, tensionată, ca şi anumite atitudini, ne permit să observăm la celălalt durerea.

Sensibilitatea la durere este foarte variabilă, manifestându-se diferit, în funcție de individ.

Excesul de energie YIN (-) măreşte sensibilitatea față de durere, excesul de energie YANG (+) micşorează sensibilitatea față de durere,

armonia energiei YIN (-) cu energia YANG (+) *face să se elimine durerea complet.*

Un individ puternic energizat YANG (+) poate să suporte chiar şi o dureroasă operație fără să facă o mişcare, fără să scoată un sunet.

Un individ puternic energizat YIN (-) va urla de durere şi va leşina imediat la stoarcerea unui furuncul.

Durerea are în general un focar destul de precis dar, uneori, bolnavul suferă *"peste tot"*, sau chiar la o anumită distanță de punctul lezat (ex. nevralgie facială în cazul cariei dentare).

Momentul în care durerea se produce sau se exacerbează (paroxism) ne furnizează indicații importante referitoare la originea ei.

Exemplu: imediat după masă - *stomac*; 1-2 ore după masă - trecerea alimentelor în intestin.

Durerea poate fi: a) *intensă* şi *bruscă* (cum este cea legată de o colică a ficatului sau a rinichilor); b) *fulgerătoare* (cum este cea legată de tabes (= sifilis nervos)); c) *zvâcnitoare*, în lovitură de lance (cum este cea legată de panarițiu; panarițiu = infecție a degetelor în special în jurul unghiilor, cu caracter purulent), în faza de început; d) *pulsatilă,* în care se simte bătaia arterelor (cum este durerea de stomac de natură nervoasă, provocată în urma unei tulburări psihosomatice); e) *arzătoare* (cum este cea legată de Zona Zoster; Zona Zoster = boală infecțioasă foarte dureroasă, produsă de un virus cu acțiune asupra sistemului nervos, localizat pe traiectul unui nerv).

Durerea se consideră: 1) *agravantă*, când este însoțită de o senzație de apăsare şi greutate; 2) *neregulată* sau *intermitentă*, când se manifestă cu întrerupere 3) *mobilă* când îşi schimbă adesea locul sau focarul; 4) *înțepătoare*, când ea pătrunde ca un vârf ascuțit (ex. pleurezie = inflamația pleurei, membrana care înveleşte plămânii); 5) *sfredelitoare* sau *perforantă*, când ea este profundă, manifestându-se ca şi cum ar fi produsă de străpungerea unui obiect foarte ascuțit.

Intensitatea durerii poate să nu aibă nici o legătură cu gravitatea leziunii.

Când durerea este vie, ea face să diminueze bătăile inimii atât de mult, încât poate produce o sincopă (sincopă = pierderea bruscă, de scurtă durată, a conştiinței) prin inhibiție.

Mişcarea de recul care succede imediat unei dureri, unei arsuri, de exemplu, este inconştientă, fiind un reflex; ea precede net percepția pe care o primeşte creierul. Această mişcare poate, de altfel, să se producă chiar şi în timpul somnului, când capul se deplasează, de exemplu, pentru a scăpa de căldura soarelui, fără ca individul să se trezească.

EMENAGOG - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă favorizează apariția ciclului menstrual, având un efect declanşator asupra acestuia.

EMETIC - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă facilitează voma, producând greață. Prin urmare, are efect vomitiv, necesar în tratarea unor afecțiuni.

EMOȚIE - Este o reacție globală, intens afectivă, de lungă sau scurtă durată, la o situație, stimul ce reprezintă o formă de participare profundă ce are o anumită semnificație cu o tonalitate plăcută, agreabilă sau, dimpotrivă, penibilă.

Deşi există numeroase cercetări privind emoțiile, natura, modul de acțiune şi de funcționare a acestora rămân ipotetice, misterioase.

Corespunzător caracteristicilor stimulilor, emoțiile pot fi: *pozitive* (+) şi atunci sunt trăite ca o stare plăcută, de confort psihic, de relaxare, de satisfacție; *negative* (-), asociindu-se cu stări de încordare, stres, depresie, suferință, insecuritate, disconfort psihic.

În funcție de cantitatea de energie antrenată în trăire, emoția se poate manifesta cu grade diferite de intensitate, de la foarte fine, abia sesizabile, până la manifestări foarte puternice, explozive. Intensitatea emoției determină în mod special rolul acesteia în cadrul activității.

Emoțiile au în general un rol reglator, de potențare a activității. Este bine ca *emoțiile foarte puternice să fie cât mai deplin controlate şi conştientizate,* deoarece datorită cantității prea mari de energie pusă în circulație pot determina fenomene impulsive, explozive, inadecvate.

Producerea stărilor emoționale are un caracter complex multicondiționat. Se disting astfel emoții: 1) *provocate;* 2) *evocate;* 3) *anticipative*.

Emoțiile *provocate* apar ca un răspuns specific la acțiunea directă a unui stimul din mediul extern sau intern al ființei, caracteristicile reacției depinzând de atributele stimulului, de *experiența afectivă anterioară* a ființei, de *particularitățile structurii sale afective* şi de *personalitate.*

Emoțiile *evocate* apar la amintirea sau reprezentarea (proiecția mentală) a unei situații sau a unei trăiri percepute anterior, având o anumită valoare pentru ființă. Evocarea poate avea loc voluntar sau involuntar. În fucție de puterea de concentrare mentală, *evocarea* poate reproduce aproape identic trăirea originară, prin aceasta putându-se testa forța de concentrare volitivă. Atunci când emoțiile evocate au în ființa noastră manifestări slabe, reduse, fiind mai sărace în componente, mai diluate decât *emoțiile provocate* care stau la originea celor evocate, aceasta arată o slabă concentrare mentală, exprimând o anumită inerție şi larvaritate.

Emoțiile *anticipative* sunt declanşate de modelul mental al trăirii, situației sau experienței ce urmează a fi percepute, reprezentând posibilul imaginativ a ceea ce urmează să se producă.

În acest caz, dacă *energia ființei este foarte mare şi puterea de concentrare deosebită,* ceea ce am *anticipat se va realiza după dorința noastră.*

EXPECTORANT - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă favorizează fluidificarea şi eliminarea secrețiilor traheo-bronşice.

FEBRIFUGE - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă permite să fie combătută febra. Ea este deci indicată în stările febrile.

FEBRĂ - este o stare morbidă, exprimând reacția organismului la un rău, cel mai adesea toxico-infecțios, caracterizat printr-o *creştere a temperaturii corpului* sau *hipertermie*, şi care poate fi însoțită de diferite tulburări:

1. accelerarea bătăilor inimii şi a bătăilor arteriale (puls);
2. creşterea ritmului respirator;
3. senzație de căldură intensă, adesea precedată de frisoane, o stare generală de indispoziție, dureri de cap, ochi strălucitori, transpirații mai mult sau mai puțin abundente şi sete arzătoare.

GALACTOGOG sau GALACTOGEN - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă măreşte la femeie secreția de lapte. Este deci indicată în cazul femeilor care alăptează şi care au lapte puțin.

GLANDA PITUITARĂ - sau glanda hipofiză (care se află în legătură cu SAHASRARA), ale cărei funcții principale sunt coordonarea creşterii, controlul sexualității, stimularea secreției altor glande endocrine, stimulează contracțiile uterului în momentul naşterii (facilitând naşterea fără dureri), printr-un hormon numit ocitocină; are acțiune antidiuretică, hipertensivă, vasoconstrictivă şi hemostatică.

Perturbarea activității glandei pituitare poate atrage după sine: nanismul hipofizar (creşterea insuficientă în înălțime), gigantismul, acromegalia (dezvoltarea exagerată a capului şi membrelor), sindromul adiposo-genital, diabetul hipofizar.

HEMOSTATIC - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă are proprietatea de a opri hemoragia, fie stimulând procesul de coagulare al sângelui, fie prin vasoconstricția pe care o produce.

HIPNOTIC - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă provoacă un somn hipnotic care se caracterizează printr-o receptivitate mărită, în care diferite sugestii se pot transmite şi realiza cu o mai mare uşurință. Prin urmare, are loc o amplificare a sugestibilității, făcând posibilă realizarea unor comenzi care, fie că sunt date de o altă

persoană, fie că sunt induse chiar de noi înşine folosind culoarea respectivă.

IRITARE sau IRASCIBILITATE - Stare psihică primară ce se caracterizează prin reacții intense, violente, agresive ca răspuns la solicitări psihice minime. Se întâlneşte mai ales în forme de deteriorări psihice de tip nevrotic.

Stare intensă de enervare în urma unei situații create.

LAXATIV - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă face să se producă o eliminare a materiilor fecale, normală sau aproape normală, fără diaree.

PRANA - Literal "respirație", "suflu vital". Energie subtilă macrocosmică care pătrunde, hrăneşte şi conservă corpul manifestîndu-se, cel mai clar, în creaturi sub forma suflurilor subtile; suflu subtil, respirație, viață, vitalitate, energie sau forță. PRANA constă în totalitatea energiilor care se manifestă în univers.

PRANA este energia subtilă a vieții, ce penetrează universul la toate nivelurile sale, este totalitatea forțelor naturii, atât cele pe care le observăm pretutindeni în jurul nostru (căldura, lumina, gravitația, magnetismul, electricitatea), cât şi cele latente, aparent misterioase şi ascunse în ființa umană. PRANA este subtila energie fizică, vitală, sexuală, afectivă, intelectuală, mentală şi cosmică.

Ea este energia pe toate planurile de existență şi manifestare, de la cel mai înalt la cel mai de jos; tot ceea ce se mişcă, acționează sau este înzestrat cu viață, este o expresie sau o manifestare a PRANA-ei. Ea este forța vitală esențială; în cazul corpului uman, perturbările PRANA-ei (dezechilibru energetic) într-o zonă a lui conduc la apariția stării de boală. O formă particulară de PRANA este cea vehiculată (conținută la nivel subtil) de aerul atmosferic. În procesul respirației (în inspirație) noi absorbim, astfel şi PRANA. PATANJALI vorbeşte despre PRANA în cursul celui de-al patrulea stadiu (PRANAYAMA) al sistemului YOGA. Totodată, PRANA joacă un rol esențial atât în HATHA YOGA, cât şi în toate celelalte forme de YOGA. ATHARVA VEDA o personifică şi îi dedică un imn. Hinduismul distinge 5 categorii diferite de PRANA:

1. APANA - care asigură eliminarea tuturor materiilor uzate şi se manifestă, în special, în partea inferioară a corpului şi care este controlată prin intermediul lui MULADHARA CHAKRA;
2. VYANA - care acționează asupra circulației limfei şi care este controlată prin intermediul lui SWADHISTHANA CHAKRA;
3. SAMANA - care controlează procesul de absorbție şi asimilare a hranei şi menține echilibrul corpului, acționând asupra metabolismelor chimice legate de alimentație şi care este controlată prin intermediul lui MANIPURA CHAKRA;

4. PRANA - esența suflului, forța vitală în sine - care este controlată prin intermediul lui ANAHATA CHAKRA;

5. UDANA - care acționează asupra părții superioare a organismului şi facilitează dezvoltarea spirituală, creând o legătură între partea fizică şi partea spirituală a ființei noastre şi care este controlată prin intermediul lui VISHUDDHA CHAKRA.

Forme, cu totul secundare, de PRANA – PRANA-uri minore:

1. NAGA - râgâitul şi sughițatul;
2. KURMA - deschiderea ochilor;
3. KIRKARA - foamea şi setea;
4. DEVADATTA - face să apară căscatul sau, cu alte cuvinte, acțiunea de a căsca;
5. DHANANJAYA - descompunerea (putrezirea) corpului.

REMINERALIZAREA - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă favorizează remineralizarea.

Remineralizarea este reconstituirea cantității normale a sărurilor minerale.

În cazul anemiei, convalescenței, diabetului, dispepsiei, scorbutului, tuberculozei are loc o *demineralizare* a țesuturilor. Lipsite de sărurile normale (fosfați de calciu, cloruri de magneziu, etc.), diferitele țesuturi (muscular, nervos, etc.), globulele roşii sunt într-o stare de minimă rezistență împotriva infecțiilor sau intoxicațiilor, procesele de oxidare din celule diminuează, eliminarea deşeurilor toxice se face defectuos, globulele sanguine se alterează. În acest caz se impune stringent un regim de remineralizare în care se va asocia şi culoarea respectivă.

REZONANȚĂ - După cum se ştie, cuvântul "rezonanță" provine din latinescul „resonare”, care înseamnă a răsuna, a repeta un sunet sau, altfel spus, o vibrație. În practica YOGA, deci, rezonanța este un proces de inițiere sau amplificare de fenomene vibratorii, conştient sesizate în ființă, produse sub acțiunea vibrațiilor-energii provenind din anumite niveluri de manifestare, specifice ale universului. Rezonanța are loc numai atunci când frecvența vibrațiilor este apropiată sau coincide cu una dintre frecvențele cu care universul lăuntric al yoghinului este capabil să vibreze la unison, atât timp cât acest proces se menține, grație atenției. Prin urmare, rezonanța este un fenomen extrem de complex datorită căruia, undele sau vibrațiile-energii ale universului, indiferent de natura lor, atunci când sunt propagate de la un focar emițător, pot face să intre în vibrație anumite focare sau zone de corespondență din universul lăuntric al ființei, dacă una dintre frecvențele proprii de vibrație ale ființei yoghinului este egală sau foarte apropiată de frecvența cu care vibrează focarul cosmic şi dacă energia purtată de vibrația sa corespondentă este suficient de mare față de distanța care separă cele două sisteme în

cauză. Prin practica YOGA, conştient angrenată, se poate constata, în mod inefabil şi nemijlocit, multitudinea uluitoare a proceselor de rezonanță, care sunt asimilabile cu toate fenomenele generate de vibrația-energie, uneori extrem de fină, acționând în diferitele sisteme existente în microcosmosul ființei umane. Multitudinea fenomenelor ce se constată atunci sunt cauzate de energia modulată primită, în mod direct, prin intermediul acestor unde ce provin de la sisteme sau centri-focar gigantici existând în Macrocosmos sau Univers şi care, totdeauna vibrează, cu o frecvență apropiată de cea a vibrațiilor punctului corespondent din microcosmosul ființei yoghinului considerat, pe drept cuvânt, rezonator tocmai pentru că este capabil să intre, la unison, în vibrație, grație rezonanței, atunci când este excitat prin vibrații de frecvență egală cu frecvența sa proprie. Continuitatea preocesului de rezonanță, în universul lăuntric al yoghinului, va fi menținută grație concentrării neîntrerupte. Amplitudinea resimțită a vibrațiilor induse şi receptate în ființa yoghinului, purtătoare de armonie, sens, energie şi informații este maximă în cazul egalității acestor frecvențe, tinzând chiar către infinit, dacă se păstrează constanți factorii care declanşează rezonanța. În această direcție, atenția focalizată asupra fenomenului va fi, totdeauna, esențială din acest punct de vedere. Practica YOGA a permis să se constate că, în timpul menținerii stării de rezonanță, are loc un transfer neîntrerupt de energie şi informații de la sistemul sau focarul excitator din univers către focarul sau centrul specific corespondent ce există în universul lăuntric al ființei în cauză. Din momentul în care se declanşează fenomenul de rezonanță lăuntrică, în ființă se declanşează, ca efect, o stare corespondentă cu energia receptată, iar amplitudinea vibrațiilor, aşa cum sunt percepute, grație conştientizării, în ființă, creşte foarte mult, prezentând un maxim caracteristic ce se va păstra nealterat atunci când concentrarea lăuntrică va fi constantă. În practica YOGA de zi cu zi, rezonanța este un fenomen constant, foarte des sesizabil, pe care metodologiile YOGA autentice caută să-l folosească numai într-un sens benefic, creator, echilibrant, contribuind la desăvârşirea şi integrarea ființei în armonia universală cosmică. Pentru a înțelege şi mai bine cele arătate, fenomenul de rezonanță poate fi constatat, experimental, de către oricine, utilizând un pian şi ținând apăsată pedala din dreapta a acestuia, în timp ce o altă persoană va emite, în apropierea lui, un sunet suficient de puternic, de exemplu un LA vocal. Se va constata atunci că pianul reproduce, prin rezonanță, foarte clar, exact acelaşi sunet, coarda acordată corespunzătoare acelui LA vocal intrând, spontan, în vibrație sub excitarea undelor sonore vocale. Analogic vorbind, în exemplul nostru, vocea care emite LA-ul este unul dintre focarele ascunse ale universului; pianul, în acest caz, este propriul nostru

univers lăuntric ce va vibra într-o anumită zonă corespondentă, de îndată ce coarda sa specifică va fi corect acordată, grație concentrării şi conştientizării ce va face posibil fenomenul de REZONANȚĂ. Astfel, în acest exemplu, aparent banal, putem verifica ilustrarea clară a unei stări de unison prin acordare, caracteristică fenomenelor constatate curent în practica YOGA. Înțelegerea deplină analogică a acestei experiențe, la îndemâna oricui, ne permite să intuim secretul fundamental ce se află, de mii de ani, la baza sistemului YOGA. Sesizând perfect importanța rezonanței, înțelepții Occidentului au indicat laconic: „Cunoaşte-te pe tine însuți şi vei cunoaşte, astfel, Universul împreună cu forțele ascunse ale sale" (Inscripția de pe frontonul templului de la Delphi). La rândul lor, înțelepții Orientului au exprimat acelaşi adevăr într-o formă diferită, spunând: „Ceea ce este aici (în microcosmosul ființei tale - sublinierea noastră), se află pretutindeni (în Macrocosmos sau Univers - s.n.). Ceea ce nu este aici (în microcosmosul ființei tale - s.n.) nu-i nicăieri (în întregul Macrocosmos sau Univers - s.n.)" (TANTRA-SARA).

SEDATIV - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă are un efect liniştitor asupra sistemului nervos. În plus, ea elimină durerea şi face să se diminueze stările de excitație.

STĂRI ACUTE - Tulburări sau afecțiuni care au caracteristică esențială intensitatea şi variabilitatea simptomelor. În general, durata lor este destul de scurtă; în anumite cazuri accesele acute pot fi întrerupte de lungi perioade de calm.

Prin urmare, culoarea respectivă este indicată datorită energiilor sale specifice ca având certe efecte terapeutice în cazul unor stări sau afecțiuni acute cum ar fi: febra tifoidă, febrele eruptive, reumatismul acut, febra intermitentă.

STIMULENT sau EXCITANT - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă favorizează sau determină excitarea unor glande cu secreție internă fie prin acționarea unor receptori, fie prin intermediul reflexelor condiționate; prin urmare, tot ce este de natură să provoace o excitație. (*Excitația,* la gradul său cel mai uşor, este o stare emoțională normală în care ființa reacționează la impresiile exterioare sau interioare potrivit unei modalități predominante, vie sau copleşitoare, violentă sau abătută.) În plus, culoarea respectivă are un efect înviorător şi înlătură oboseala.

SUBLIMARE - În lumina experienței milenare a Orientului cu privire la eros şi sexualitate, prin controlul conştient al funcțiilor sexuale în ființa umană, se declanşează reacții de transmutație biologică care fac să apară gradat o energie lăuntrică biomagnetică uriaşă. Procesul ulterior de deplasare interioară şi modificare a acestor energii rezultante, din punctul de vedere al frecvenței lor caracteristice, pe măsură ce străbat nivelurile

ființei, provocând la fiecare asemenea nivel efecte specifice pregnant conştientizabile şi remanente în timp, este definit în YOGA drept sublimare. Prin urmare, sublimarea yoghină este un proces complex ce, în mod aparent, nu se află în raport cu sexualitatea, dar care îşi are de fapt resursele energetice în forța rezultată în urma transmutației biologice constante a pulsiunilor sexuale controlate volitiv. În urma transmutației biologice a potențialului sexual, grație controlului conştient asupra funcției sexuale, pulsiunea sexuală originară se transformă ca frecvență de vibrație într-o energie aproape nouă, mult mai mare decât aspectul de la care se pornise, astfel producându-se sublimarea, în măsura în care ceea ce ea este acum va fi redirecționat către un nou scop NON-SEXUAL şi în care se vizează țeluri valorizate vital, psihic, mental sau spiritual.

Analogic, putem spune că transmutația biologică a potențialului sexual al ființei umane este comparabilă cu acțiunea inteligentă a omului de transformare a unei spontane căderi de apă într-o sursă continuă de electricitate. Sublimarea este însă procesul ulterior în care electricitatea rezultantă va fi luată de la sursa ei de origine şi transportată prin linii de înaltă tensiune pentru a fi transformată şi potrivită după necesități ca tensiune şi frecvență, ajungând să genereze apoi o gamă vastă de fenomene şi procese care nu s-ar putea declanşa în absența ei. După cum ştim, asemenea fenomene pot fi: calorice, sonore, luminoase, magnetice etc. Între apa din lacul de acumulare care prin cădere controlată acum va roti constant turbina generatoare de electricitate şi televizorul la care eu urmăresc pasionat imagini de pe altă planetă, aparent datorită ignoranței mele crase, nu se află nici un fel de legătură. Cineva inteligent ştie însă că dacă în această exemplificare căderea de apă ÎNCETEAZĂ SĂ MAI FACĂ SĂ SE MAI ROTEASCĂ TURBINA, televizorul meu, deşi rămâne în perfectă stare de funcționare potențială, imediat după oprirea turbinei, va înceta şi el să mai funcționeze şi nu va mai permite să privesc cu vie curiozitate imaginile de pe acea planetă.

Prin urmare, putem spune că o pulsiune erotic-sexuală este sublimată în măsura în care este volitiv, intenționat redirecționată către un țel nou, non-sexual, în urma transmutației componentelor sale de bază.

Înscriindu-se între strategiile de trezire şi angrenare conştientă a potențialului sexual latent al ființei, sublimarea este un procedeu aplicabil de către oricine îi înțelege mecanismul, pentru a deturna după TRANSMUTAȚIE energia sexuală transformată, grație unei efervescențe controlate, orientând-o de la scopul său obişnuit pentru a o angaja plenar într-un alt plan al ființei, cu frecvențe diferite de vibrație, făcând-o apoi să acționeze într-un nou sistem de investiție.

Fiind un proces care se angrenează ulterior, după fenomenul de transmutație, sublimarea se diferențiază prin faptul că permite redirecționarea în sensul unei veritabile reacumulări ale energiilor pulsionale în alte planuri lăuntrice ale microcosmosului ființei umane.

În viziunea yoghină, SUBLIMAREA este deci o "super-refulare reuşită", generatoare de putere subtilă, fericire, armonie inefabilă, simultan cu o euforică integrare a ființei în ambianța sublimă cosmică.

Printre toate celelalte efecte, sublimarea pozitivă, benefică, permite integrarea socială şi dezvoltarea echilibrată, accelerată a personalității. Prin sublimare se realizează deplasarea unor energii instinctuale transformate foarte mult, către scopuri noi şi elevate. Permițând o gamă vastă de acțiuni după transmutație, sublimarea focalizează în planurile superioare ale ființei anumite pulsiuni inconştiente, detaşate de orientările lor primitive, care sunt integrate benefic în universul lăuntric al ființei umane investindu-le în echivalențe ce vor avea o valoare pozitivă, sublimă.

SURYA - Un alt nume al lui SAVITRI. Soarele, împreună cu energiile sale benefice, subtile, extraordinare este considerat a fi, de fapt, zeul solar. SURYA face parte, în această ipostază, dintre principalele divinități vedice; el este venerat ca sursă a căldurii, a energiei YANG (+), a dinamismului şi a luminii. Textele consacrate lui SURYA sunt mai mult poetice şi încifrate (absconse) decât precise. Soarele, considerat drept ZEU DIVIN este, uneori, identificat cu SAVITRI, alteori identificat cu ADITYA. Există diferite temple în cinstea sa pe întreg cuprinsul Indiei. Cel mai celebru se găseşte la KONARAK, aproape de PURI.

TONIC - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă măreşte vitalitatea, forța individuală, activând totodată în mod armonios respirația, circulația, asimilarea nutritivă.

Prin urmare, se declanşează o acțiune fortifiantă, stimulentă asupra întregului organism sau, în unele cazuri, doar asupra unor organe, aparate sau funcții (ex. *tonic* cardiac, *tonic* muscular, *tonic* nervos) făcând să crească rezistența organismului la boală sau favorizând vindecarea sa.

TRANSMUTAREA - Transformare sau schimbare însoțită de o declanşare uriaşă de energie, a unui element chimic în altul printr-o nouă grupare a elementelor constitutive în atomi, obținută prin dezintegrarea radioactivă naturală sau prin reacții nucleare posibile în anumite condiții chiar şi în sfera biologicului la temperaturi slabe.

TRANSMUTAȚIILE BIOLOGICE LA ENERGIE SLABĂ REPREZINTĂ O REALITATE ULUITOARE. Deşi părea că fizica modernă a clarificat în mod categoric şi indubitabil faptul că transmutația elementelor nu poate fi obținută decât prin jocul marilor ENERGII

capabile să înfrângă forțele ce rețin nucleonii în structurile lor bine determinate, în unele cazuri s-a constatat în mod evident, experimental, că există şi alte căi, mult mai eficiente şi naturale, pentru obținerea acestor procese fizice de transmutație, chiar şi la energii slabe, atât în structurile materiei vii vegetale, cât şi în cele animale, în cadrul metabolismelor specifice.

În ființa umană, procesele de transmutații atomice la energii slabe se produc în mod continuu, mai mult sau mai puțin intens în cadrul metabolismului, al proceselor sexuale, al trăirilor erotice, al stărilor afective, al activității mentale, al experiențelor spirituale.

Nenumărate experiențe au permis să se constate că întregul corp al ființei umane este o adevărată microuzină atomică în care, prin transmutații la energii scăzute sunt produse într-un mod discret elemente chimice de care corpul are nevoie. Simultan, în urma acestui proces, rezultă energii uriaşe care fac posibilă o gamă nebănuită de fenomene extraordinare ca: manifestarea unor disponibilități paranormale, apariția unor stări superioare de conştiință, amorsarea şi alimentarea fenomenelor de sublimare a anumitor energii, amplificarea inteligenței, tonus afectiv constant euforic, fericire, etc. Deosebit de semnificativ este faptul că aceste procese de transmutație în corpul uman au la bază programe biochimice bine stabilite de Natură, pentru fiecare temperament în parte, cu sute de mii de ani în urmă. Ce înseamnă în ultimă instanță transmutația biologică sexuală? Înseamnă o utilizare continuă de "materie" amoroasă grație unui control constant, pe parcursul unor trăiri erotice intense, sinonimă unui "consum de hrană", care se transformă treptat în energie, ce va putea fi sublimată conducând la o serie nesfârşită de mutații rapide în ființă, în conformitate cu intențiile acesteia.

Cu toate că yoghinii Orientului şi unii rari înțelepți ai Occidentului care practicau cu succes veritabila ALCHIMIE biologică în propria lor structură corporală au cunoscut şi aplicat aceste modalități secrete în urmă cu mii de ani, abia în deceniile anterioare, diverşi experimentatori au sesizat şi recunoscut existența în fiziologia structurilor materiei vii a unor procese fizico-chimice care contraveneau în mod evident principiilor clasice ale conservării materiei. Depăşiți de aceste mistere, în nenumărate cazuri, cercetătorii respectivi s-au limitat numai să constate fără a reuşi să explice anumite rezultate neobişnuite. Atomii corpului uman conțin o imensă energie care poate fi trezită gradat, controlată şi folosită prin intermediul proceselor de transmutare şi sublimare a potențialului sexual în timpul trăirilor amoroase frenetice, integral controlate prin continență. La baza acestor performanțe extraordinare se află anumite procedee cunoscute prin învățăturile secrete Tantrice.

VASOCONSTRICTOR - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă are proprietatea de a face să se diminueze calibrul vaselor de sânge, prin contracția fibrelor musculare.

VASODILATATOR - Datorită energiilor sale specifice, culoarea respectivă are proprietatea de a face să se mărească volumul vaselor de sânge (se disting trei feluri de vase: *artere, capilare, vene*).

VITALITATE - Capacitate a sistemului organic şi a celui psihic de a-şi menține echilibrul, de a funcționa la parametrii optimi, de a se regenera şi evita disfuncționalitățile şi involuția.

Vitalitatea este asigurată numai printr-o constantă prevenire a tulburărilor *(prevenirea* bolilor sau a dezechilibrelor este mult mai uşoară decât combaterea lor - *principiul esențial recunoscut unanim)*, igienă adecvată, evitarea exceselor şi privațiunilor aberante, dar şi prin întreținerea într-o stare cât mai bună a funcțiilor psihosomatice prin antrenament şi activitate.

Funcția creează organul.

Activitatea, jocul, acțiunea, preocuparea, strădania sunt esența vitalității.

Să nu pierdem din vedere că singurul remediu pentru a menține cât mai nealterat acel dinamism specific vigorii este *acțiunea.*

Acțiunea sau practica face posibilă, prin exersare, experiența efectivă.

Un gram de practică valorează cât tone de teorie.

Măiestria rezultă în urma exersării constante.

Pe maestru îl face exercițiul (acțiunea, practica). *Stagnarea* este o moarte anticipată.

YANG - Flux energetic subtil solar (+), aspectul masculin, dinamic, al manifestării, prezent în anumite proporții, în tot ceea ce există. Poate fi conştientizat, destul de bine, atunci când respirația are loc în mod natural, preponderent pe nara dreaptă.

YIN - Flux energetic subtil lunar (-), aspectul feminin, static, al manifestării, prezent, în anumite proporții, în tot ceea ce există. Poate fi conştientizat, destul de bine, atunci când respirația are loc în mod natural, preponderent pe nara stângă.

BIBLIOGRAFIE

1. René-Lucien Rousseau - *Le langage des couleurs,* Ed. Dangles, Paris

2. Dr. Albert Leprince - *Couleurs et métaux qui guérissent,* Ed. Maldine, Paris

3. John Ott - *Health and Light,* Devin Adair – Connecticut, SUA

4. R. B. Amber - *Colour Therapy,* Firma – Calcutta, India

5. Dr. Mac Naughton - *Vibrations,* Rider, Londra

6. Reuben Amber - *Color Therapy,* Aurora Press – Santa Fe, SUA

7. Hector Melin - *Le secret des couleurs,* Ed. Maldine, 1940, Paris

8. Steven Halpern - *Tuning the Human Instrument,* Spectrum Research Institute, 1978

CUPRINS

1. CE ESTE CROMOTERAPIA?..3
2. IMPORTANȚA CULORILOR ÎN UNELE SITUAȚII 8
3. ROŞU 11
4. PORTOCALIU 13
5. GALBEN 16
6. VERDE 18
7. ALBASTRU 20
8. INDIGO 24
9. VIOLET 27
10. CROMOTERAPIA – EFECTE UIMITOARE CONSTATABILE CU UŞURINȚĂ, CAUZE ÎNCĂ MISTERIOASE, EXPLICAȚII IPOTETICE ÎN LUMEA OAMENILOR DE ŞTIINȚĂ 32
11. AFECȚIUNI CARE SE POT TRATA CEL MAI UŞOR ŞI CEL MAI RAPID PRIN CROMOTERAPIE 35
12. SINTEZĂ: EFECTELE CURATIVE ALE CULORILOR 36
13. HELIOTERAPIA ŞI NUDISMUL. SĂNĂTATE PRIN EXPUNERE COMPLETĂ LA RAZELE SOARELUI 38
14. CULOAREA VEŞMINTELOR PE CARE LE PURTĂM ŞI ACȚIUNEA ACESTORA 43
15. INDEX TERAPEUTIC DE CROMOTERAPIE 46
16. TABEL: REPERTORIU TERAPEUTIC 59
17. GLOSAR...74
BIBLIOGRAFIE...95